

**PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK
TUBUH DITINJAU DARI STRATEGI KOPING PADA
REMAJA WANITA DI SMA NEGERI 2 NGAWI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Pendidikan Strata 1 Psikologi



Disusun Oleh :
GANNIS EKA PRAMITA SARI
G 0105025

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal dengan judul : **Perbedaan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi**

Nama Peneliti : Gannis Eka Pramita Sari
NIM/ Semester : G 0105025
Tahun : 2010

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan pembimbing dan penguji skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Hardjono, M.Si.
NIP. 19590119 198903 1 002

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi.,M.Si.
NIP. 19781022 200501 1 001

Koordinator Skripsi

Rin Widya Agustin, M.Psi.
NIP. 19760817 200501 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**Perbedaan Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi
Koping Pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi
Gannis Eka Pramita Sari, G 0105025, Tahun 2010**

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Hari :

Tanggal :

1. Pembimbing Utama

Drs. Hardjono, M.Si. (.....)

2. Pembimbing Pendamping

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi.,M.Si. (.....)

3. Penguji I

Dra. Suci Murti Karini, M.Si. (.....)

4. Penguji II

Rin Widya Agustin, M.Psi. (.....)

Surakarta,

Koordinator Skripsi

Ketua Program Studi Psikologi

Rin Widya Agustin, M.Psi.
NIP. 19760817 200501 2 002

Drs. Hardjono, M.Si.
NIP. 19590119 198903 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak pernah terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, Mei 2010

Penulis

MOTTO

"Manusia termiskin di dunia bukan mereka yang tidak punya uang satu sen pun, tapi mereka yang kehilangan impian dan harapan akan masa depan mereka"

(David J. Schwartz)

"Yang mengecilkan kehidupan seseorang bukan karena tidak adanya kemampuan, melainkan tidak adanya penghormatan kepada diri sendiri sebagai modal pertama untuk melakukan perubahan hidup"

(Mario Teguh)

*Jangan pikirkan apa dan berapa yang hilang,
tapi lihatlah apa dan berapa yang tersisa, fokus akan hasil akhir,
dapat mengubah sedikit sisa tenaga menjadi kekuatan besar untuk bertahan
dalam menjalani sebuah proses"*

(Dian W)

UCAPAN TERIMA KASIH DAN PENGHARGAAN

Kupersembahkan karya ini kepada :

*Orang-orang yang sangat aku sayangi dan hormati,
dengan doa, cinta, dukungan, dan kesabarannya
dalam menemaniku mencapai impianku.*

Terimakasih kuucapkan atas terselesaikannya karya ini kepada:

1. Bapak dan Ibu, serta keluarga tercinta,
2. Staf pengajar Program Studi Psikologi FK UNS,
3. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini,
4. Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dorongan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis manghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. A.A. Subijanto, dr., M.S. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret dan dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dra.Suci Murti Karini, M.Si., selaku penguji I, yang telah bersedia untuk memberikan saran dan kritik demi sempurnanya penulisan skripsi ini.

5. Ibu Rin Widya Agustin, M.Psi., selaku koordinator skripsi dan penguji II, yang telah bersedia memberikan saran dan kritik demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
6. Bapak H. Arista Adi Nugroho, S.Psi., M.M. selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan perhatian dan arahan selama penulis menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran.
7. Seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan banyak bekal ilmu dan pengalaman berharga demi kemajuan penulis.
8. Bapak Drs. Suratman, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Ngawi beserta seluruh staf pengajar dan staf tata usaha yang bersedia memberikan izin serta membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Ibu Iriana Lilis, S.Pd., selaku Wakasek Kurikulum SMA Negeri 2 Ngawi yang telah banyak membantu menyediakan waktu dan memberikan masukan selama penulis melakukan penelitian.
10. Adik-adik siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 2 Ngawi yang telah membantu dalam proses pengumpulan data.
11. Bapakku tersayang, Bapak Soeparno, yang telah memberikan nasihat, kesabaran, pengertian, motivasi, dan dukungan serta tak pernah putus mendoakan penulis selama mengikuti tugas belajar di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dan menyelesaikan skripsi ini.

12. Ibuku tersayang, Ibu Sri Wahyuni, yang selalu dengan sabar memberikan bantuan, masukan, pengertian, motivasi serta dukungan dan doa yang selalu beliau panjatkan demi kesuksesan penulis.
13. Adikku tersayang, Ghesty, atas kasih sayang dan doanya.
14. Spesial ucapan terima kasih untuk "Ayah" atas segala pengorbanan baik spiritual maupun materiil, selalu memberikan nasihat dan perhatian, serta doa untuk keberhasilan penulis.
15. Kakak-kakakku, " Mbak Ashfi dan Mbak Titi" serta adik-adikku, Anis "Mbok Jamu" dan Maulana, atas doa, bantuan dan semangat kepada penulis. Ika Sri Wahyuni, sahabatku yang selalu sabar dan setia dalam memberi segala bantuannya, dan teman seperjuangan penulis angkatan 2005 Psikologi UNS, terima kasih untuk dukungan, bantuan dan kebersamaan selama ini. Semoga sukses untuk semuanya.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan karena adanya keterbatasan. Semoga Allah SWT memberikan karunia yang melimpah kepada kita semua. Amin

Surakarta, Mei 2010

Penulis

ABSTRAK

PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TERHADAP BENTUK TUBUH DITINJAU DARI STRATEGI KOPING PADA REMAJA WANITA DI SMA NEGERI 2 NGAWI

Gannis Eka Pramita Sari
G 0105025

Sejalan dengan pertumbuhan fisik, remaja wanita cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap bentuk tubuh mereka, bahkan membuat remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh apabila perubahan bentuk tubuh saat masa perkembangan tersebut tidak sesuai dengan impian. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi perkembangan remaja wanita, menyebabkan remaja memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah, menghalangi remaja wanita untuk bergaul dan mengembangkan diri, serta menimbulkan kecemasan, yang menuntut remaja untuk memilih dan menggunakan strategi koping yang tepat untuk mengatasi masalah ketidakpuasan bentuk tubuh. Semua strategi koping merupakan cara yang efektif untuk meredakan masalah, namun strategi koping tertentu dapat memberikan hasil yang berbeda pada situasi yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari perbedaan strategi koping yang digunakan oleh remaja wanita. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Ngawi. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala strategi koping dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Analisis data menggunakan teknik analisis *independent sample t test*.

Hasil analisis data menghasilkan nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* 53,13 dan kelompok *emotional focused coping* 56,18. Hal ini berarti bahwa remaja wanita yang menggunakan *problem focused coping* mempunyai ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih rendah daripada kelompok *emotional focused coping*. Uji *independent sample t test* menghasilkan t hitung = -2.383 dan t tabel = 1.984, dengan probabilitas $p\text{-value} > 0,05$ (0,019). Hal ini berarti hipotesis diterima, yaitu terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi.

Kata kunci: Ketidakpuasan bentuk tubuh, strategi koping, remaja wanita

ABSTRACT

DIFFERENCES OF BODY DISSATISFACTION VIEWED FROM COPING STRATEGY IN FEMALE ADOLESCENT AT SMA NEGERI 2 NGAWI

Gannis Pramita Eka Sari
G 0105025

Along with physical growth, female adolescent tend to develop excessive concern toward their body shapes, even make adolescent feel dissatisfied with their body shape when changes during the development does not conform with the expectation. Body dissatisfaction is a complex problem for the development of female adolescent, it makes adolescent having low self-confidence and self-esteem, prevents female adolescent to socialize and develop themselves, and causes anxiety, which requires adolescent to choose and use appropriate coping strategies to overcome problem of dissatisfaction toward body shape. All coping strategies is belong to effective way to solve the problem, but certain coping strategies may provide different result for different situation.

This aim of the research is to find the differences of body dissatisfaction in terms of differences coping strategies used by adolescent women. The subjects were students of class X and XI SMA 2 Ngawi. Sampling technique with cluster random sampling. Equipment of data collecting applied is modified coping strategies scale and body dissatisfaction scale. Analysis of data using a technique independent sample t test.

Results of data analysis to produce an average value of group problem focused coping 53.13 and emotional group focused coping 56.18. This means that female adolescent who use problem focused coping had a body dissatisfaction is lower than the emotional focused coping. Test of independent sample t test resulted t count = -2383 and t table = 1984, with the probability p-value > 0.05 (0.019). This means that the hypothesis was accepted, there are differences of body dissatisfaction in terms of coping strategies in female adolescent in SMA 2 Ngawi.

Key words: *Body dissatisfaction, coping strategies, female adolescent*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PERSETUJUAN	2
HALAMAN PENGESAHAN	3
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	4
MOTTO	5
HALAMAN PERSEMBAHAN	6
KATA PENGANTAR.....	7
ABSTRAK	10
<i>ABSTRACT</i>	11
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL	16
DAFTAR LAMPIRAN.....	18
BAB I PENDAHULUAN	
A.. Latar Belakang Masalah	19
B. Perumusan Masalah.....	28
C. Tujuan Penelitian.....	29
D. Manfaat Penelitian.....	29
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh.....	31
1. Pengertian ketidakpuasan bentuk tubuh	31
2. Aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh	32

3. Faktor-faktor ketidakpuasan bentuk tubuh	35
4. Dampak ketidakpuasan bentuk tubuh	39
B. Strategi Koping	41
1. Pengertian strategi koping.....	41
2. Macam-macam strategi koping	43
3. Dimensi perilaku dari strategi koping.....	45
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping	51
C. Remaja Wanita	59
1. Pengertian remaja	59
2. Ciri-ciri remaja	61
3. Tugas perkembangan remaja	65
4. Citra tubuh remaja wanita	68
D. Strategi Koping terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja	74
E. Kerangka Pemikiran	78
F. Hipotesis.	78

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	79
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	79
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	81
D. Teknik Pengumpulan Data	82
1. Sumber data.....	82
2. Metode pengumpulan data	82

E. Metode Analisis Data	86
1. Validitas instrumen penelitian.....	86
2. Reliabilitas instrumen penelitian	87
3. Uji hipotesis	88

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan penelitian	89
1. Orientasi kancah lingkungan.....	89
2. Persiapan penelitian	92
a. Persiapan administrasi.....	93
b. Persiapan alat ukur.....	93
3. Pelaksanaan uji-coba.....	95
4. Analisis daya beda aitem dan reliabilitas	96
B. Pelaksanaan Penelitian	101
1. Penentuan subjek penelitian.....	101
2. Pengumpulan data.....	102
3. Pelaksanaan skoring.....	103
C. Hasil Analisis data dan Interpretasi	104
1. Hasil uji asumsi	104
a. Uji normalitas	104
b. Uji homogenitas.....	105
2. Hasil uji hipotesis	106
3. Hasil analisis deskriptif.....	108
D. Pembahasan.....	111

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 116

B. Saran 116

DAFTAR PUSTAKA 120

LAMPIRAN 124

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	84
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Strategi Koping	86
Tabel 3.	Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Ngawi Tahun Ajaran 2009/2010	91
Tabel 4.	Distribusi Skala Strategi Koping Sebelum Uji-Coba	94
Tabel 5.	Distribusi Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Sebelum Uji-Coba	95
Tabel 6.	Jumlah Siswa Untuk Uji-Coba Penelitian	96
Tabel 7.	Indeks Daya Beda dan Reliabilitas Aitem Komponen <i>Problem Focused Coping</i>	97
Tabel 8.	Indeks Daya Beda dan Reliabilitas Aitem Komponen <i>Emotional Focused Coping</i>	97
Tabel 9.	Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala Strategi Koping.....	98
Tabel 10.	Distribusi Aitem Skala Strategi Koping Setelah Uji-Coba.....	99
Tabel 11.	Indeks Daya Beda dan Reliabilitas Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	99
Tabel 12.	Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	100
Tabel 13.	Distribusi Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Setelah Uji-Coba	101
Tabel 14.	Jumlah Siswa Untuk Penelitian.....	102

Tabel 15. Pengkodean Strategi Koping.....	103
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Strategi Koping	105
Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Strategi Koping	106
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis	107
Tabel 19. Nilai Rata-Rata Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tiap Kelompok Strategi Koping	108
Tabel 20. Kondisi Empiris Strategi Koping pada Remaja Wanita di SMA Negeri 2 Ngawi.....	109
Tabel 21. Analisis Deskriptif.....	109
Tabel 22. Kriteria Kategori Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Distribusi Skor Subjek Kelompok <i>Problem Focused Coping</i>	110
Tabel 23. Kriteria Kategori Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Distribusi Skor Subjek Kelompok <i>Emotional Focused Coping</i>	111

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala untuk Uji-Coba	125
Lampiran B.	Data Uji-Coba Skala Strategi Koping.....	139
Lampiran C.	Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Uji-Coba Skala Strategi Koping	146
Lampiran D.	Data Uji-Coba Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	151
Lampiran E.	Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Uji-Coba Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	157
Lampiran F.	Skala Untuk Penelitian.....	160
Lampiran G.	Data Penelitian Skala Strategi Koping	170
Lampiran H.	Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Penelitian Skala Strategi Koping.....	183
Lampiran I.	Data Penelitian Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	188
Lampiran J.	Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Penelitian Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	195
Lampiran K.	Data Kategorisasi Strategi Koping	198
Lampiran L.	Data Hasil Penelitian”Perbedaan Strategi Koping dan Perbedaan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	202
Lampiran M.	Hasil Analisis Deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis	206
Lampiran N.	Data Kategorisasi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	214
Lampiran O.	Surat Ijin Penelitian dan Surat Tanda Bukti Penelitian	219

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat baru (Hurlock, 2006). Sejalan dengan perubahan tubuh pada masa remaja, gambaran dan penilaian terhadap diri mulai terbentuk. Menurut Santrock (2005) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya.

Bentuk dan ukuran tubuh yang ideal merupakan impian semua remaja, dan hal ini tentu membuat remaja berusaha untuk mencapai tuntutan tersebut, sebagai contoh penelitian terhadap remaja tingkat SMA di Australia menyebutkan bahwa 70-76 persen remaja menginginkan dan mengidamkan bentuk tubuh yang lebih kurus dari ukuran tubuh yang mereka miliki saat ini, bahkan lebih dari setengah yang sedang berusaha mengurangi berat badan mereka, padahal hanya sebagian kecil remaja wanita yang benar-benar mengalami kelebihan berat badan (*Victorian Government Departement of Human Services*, 2002). Hal ini membuat individu cenderung mengembangkan kepedulian yang berlebihan terhadap berat badan, serta mampu mengarahkan mereka kepada upaya obsesif dalam mengontrol berat badan (Papalia dkk., 2008).

Kepedulian terhadap citra tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2006). Selain itu sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Harter dalam Santrock, 2005). Hasil penelitian lainnya dari Lord dan Eccles (dalam Santrock, 2005), menunjukkan bahwa konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri keseluruhan dari remaja.

Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan penampilan yang diidamkan dan mengecewakan diri sendiri akan merintangi usaha memperluas ruang gerak pergaulan remaja (Gunarsa dan Gunarsa, 2004). Mathes dan Khan (dalam Hurlock, 2006) menambahkan dengan munculnya kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh dan daya tarik fisik yang berperan penting dalam hubungan sosial, dapat menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang dirasa kurang sempurna, tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.

Setiap budaya memiliki standar citra tubuh perempuan ideal yang bervariasi dan berbeda. Menurut Sukanto (2006) citra tubuh perempuan yang ideal bervariasi antar budaya dan antar waktu, yaitu bagi negara-negara non Barat seperti di Afrika, tubuh yang gemuk adalah simbol

kematangan seksual dan kesuburan. Sebaliknya, di negara-negara Barat justru mempromosikan kebencian dan ketakutan terhadap kegemukan, dan lebih terinternalisasi dengan bentuk ideal wanita yang kurus. Citra tubuh ideal di negara-negara Asia, termasuk Indonesia mengadopsi citra tubuh di negara Barat. Kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang mereka miliki (perempuan yang bertubuh gemuk atau lebih dari standar lebih banyak dibanding mereka yang bertubuh kurus), menyebabkan pada saat ini banyak anak perempuan yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* (Asri dan Setiasih, 2004).

Penelitian yang digagas oleh *Harvard University* bekerjasama dengan *Dove*, sebuah merek produk yang berkomitmen terhadap perawatan kecantikan wanita, menyebutkan bahwa hanya 2% wanita di dunia dan tidak sampai 3% wanita Asia yakin dan menganggap diri mereka cantik, di negara Indonesia tidak sampai 40% merasa puas dengan kecantikannya, dalam hal ini arti kecantikan dinilai berdasar perilaku wanita terhadap beberapa hal, salah satunya penampilan tubuh (Moernantyo, 2005). Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) berhubungan dengan citra tubuh seseorang, yaitu gambaran mental seseorang terhadap bentuk

dan ukuran tubuhnya. Selain itu, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta atas bagaimana penilaian terhadap dirinya (Rini, 2005).

Terdapat beberapa bagian tubuh yang tentunya menimbulkan kepuasan dan ketidakpuasan bagi individu yang bersangkutan, seperti hasil penelitian *University of Vermont*, yaitu pinggang dan lutut merupakan bagian yang sering dianggap tidak memuaskan (Rosen, 2006). Selain ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh, bentuk dan berat badan juga dapat dijadikan sebagai sesuatu yang tidak memuaskan. Hal ini sesuai dengan pendapat Troisi dkk. (2006), bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh disebabkan evaluasi negatif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh atau berat badan, bagian perut dan pinggul. Hurlock (2006) juga menambahkan bahwa remaja sering merasa terganggu dengan keadaan wajah dan bentuk tubuh yang kurang patut, seperti pada perempuan yang memiliki tubuh yang terlampau tinggi.

Penampilan yang dianggap kurang patut dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menimbulkan masalah bagi remaja. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri, memiliki konsep diri yang kurang baik, dan harga diri yang rendah (Asri dan Setiasih, 2004; Hurlock, 2006). Selain itu terdapat penelitian mengenai dampak ketidakpuasan terhadap tubuh ini berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja perempuan (Sukanto,

2006), juga dampak citra tubuh negatif antara lain mengalami gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Sejcova, 2008). Menurut Troisi dkk. (2006), *body dissatisfaction* merupakan prediktor utama terhadap munculnya gangguan makan.

Tidak salah jika ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, karena selain mengurangi kepercayaan diri pada remaja, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri, bahkan menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan dan kematian. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (dalam Asri dan Setiasih, 2004), bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya akan merasa kurang percaya diri dan timbul rasa cemas ketika individu tersebut mengalami konflik batin serta tekanan perasaan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Troisi dkk. (2006) bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan adanya gangguan kecemasan.

Kondisi penuh tekanan dan menimbulkan kecemasan akibat ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut, menimbulkan cara untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa. Cara-cara pengatasan masalah yang dihadapi individu merupakan suatu proses atau strategi yang disebut dengan istilah strategi koping. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Santrock (2005) bahwa *coping* merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan

kepercayaan diri remaja, dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang menyebabkan remaja tidak memiliki kepercayaan diri, yaitu adanya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka

Strategi koping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk., 2002). Individu dalam melakukan koping melalui beberapa bentuk atau strategi koping, antara lain *problem solving focused coping*, yaitu individu secara aktif mencari penyelesaian masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres dan *emotional focused coping*, yaitu individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Lazarus dan Folkman dalam Rustiana, 2003).

Strategi koping juga dapat dilakukan dengan bentuk *appraisal focused coping*, individu fokus pada pemilihan arti, menentukan arti situasi secara pribadi (Pramadi dan Lasmono, 2003). Strategi koping lainnya yang biasa digunakan individu adalah *approach* (pendekatan), yaitu dengan usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikannya, sehingga tidak lagi menekan individu; dan bentuk *avoidance* (penolakan), usaha untuk mengurangi tegangan dengan menghindari dari masalah (Pestanjee, 1992). Menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi *approach* sama halnya dengan *problem focused coping*, sedangkan strategi *avoidance* sama dengan *emotional focused coping*.

Individu satu dengan individu yang lain berbeda dalam memilih strategi koping yang akan digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres. Hal ini disebabkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi koping, baik dari individu sendiri ataupun dari lingkungan individu. Faktor-faktor yang berasal dari individu antara lain kepribadian (Tanumidjojo dkk., 2004), kesehatan mental (Hapsari dkk., 2002), perkembangan usia (Pramadi dan Lasmono, 2003), jenis kelamin (Seiffge dkk. dalam Wangmuba, 2009)), tingkat pendidikan (Pramadi dan Lasmono, 2003), kematangan emosional (Hasan, 2005), dan sebagainya, sedangkan faktor yang berasal dari luar individu atau lingkungan antara lain agama, sistem tingkah laku, peraturan sosial (Pramadi dan Lasmono, 2003), dukungan sosial (Mu'tadin, 2002), dan sebagainya.

Strategi koping yang diterapkan oleh individu yang satu dengan individu yang lain berbeda dan fleksibel, namun semua orang melakukan strategi koping secara dinamis untuk mengubah secara konstan pikiran dan perilaku individu tersebut dalam merespons perubahan tentang penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng, 2001). Tujuan tersebut dapat dicapai melalui pelaksanaan berbagai bentuk koping, yang dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Sebagian besar para ahli hanya menggunakan dikotomi, yaitu *problem focused coping* and *emotional focused coping* dalam memahami berbagai reaksi

terhadap situasi yang menekan, termasuk gangguan makan dan *body image* (termasuk di dalamnya ketidakpuasan bentuk tubuh) (Valutis dkk., 2008).

Terdapat beberapa strategi koping yang dilakukan individu berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh mereka, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. Hal ini berdasarkan pendapat Valuntis dkk. (2008) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan dengan berbagai jenis koping, yaitu *active coping* yang berfokus pada masalah dan *mental-behaviour disengagement* yang berfokus pada emosi. Hal ini yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dan strategi koping, yaitu penulis ingin melihat adanya perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan remaja.

Melalui penelitian ini, lebih lanjut penulis ingin mengetahui strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja, sebab pada hakikatnya koping yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi, sama-sama menjadi cara yang efektif dalam mengurangi tekanan, bergantung pada situasi dan masalah yang dihadapi. *Problem focused coping* secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi stres (Kim dkk. dalam Cheng, 2001), sedangkan *emotional focused coping* umumnya merupakan bentuk *maladaptive coping* dalam usahanya memecahkan stres dan distress (Chan dkk. dalam Cheng, 2001), namun Cheng (2001) sendiri menambahkan, keadaan

tersebut diyakini tidak konsisten, yaitu strategi koping yang sama dapat memberikan hasil akhir yang berbeda pada situasi yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang ditinjau dari bentuk strategi koping yang digunakan. Penelitian ini memilih wanita sebagai subjek, sebab menurut Papalia dkk. (2008) kepedulian terhadap citra tubuh tersebut pada umumnya terdapat pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Peneliti memilih subjek usia remaja karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja (terlebih remaja putri) lebih banyak terkena gangguan persepsi terhadap bentuk tubuhnya (Sejcova, 2006).

Hurlock (2006) menambahkan bahwa hanya sedikit remaja yang mampu mengalami kateksis tubuh (merasa puas terhadap tubuh) karena remaja memiliki pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat, padahal penampilan fisik yang menarik merupakan prioritas dan modal utama remaja untuk diterima dalam kelompok serta mendapatkan hubungan sosial yang baik. Selain itu, menurut Papalia dkk. (2008) ketidakpuasan anak perempuan terhadap tubuh meningkat setelah masa remaja awal, sedangkan pada saat yang sama anak laki-laki menjadi lebih berotot justru semakin puas dengan tubuhnya.

Dipilihnya SMAN 2 Ngawi sebagai tempat penelitian, disebabkan berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti terhadap persepsi masyarakat sekitar tentang SMA Negeri 2, yaitu SMAN 2 Ngawi adalah

sekolah terbaik dan termasuk sekolah unggulan. SMAN 2 Ngawi merupakan sekolah di kabupaten Ngawi yang berstatus RSBI (Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional), dengan fasilitas nomor satu baik dari sarana dan prasarana pengajaran, maupun sistem pengajaran yang diterapkan, sehingga yang bersekolah di SMA 2 Ngawi diyakini oleh sebagian besar masyarakat, adalah orang-orang dari golongan ekonomi atas, memiliki kemampuan intelektual yang tinggi, bahkan *mode* atau *fashion* yang digunakan siswa SMAN 2 Ngawi menjadi acuan oleh siswa dari sekolah lainnya.

Diharapkan dengan memilih sekolah tersebut, penelitian ini tepat sasaran, yaitu remaja dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini berdasarkan pendapat McLauren dan Gauvin (2002) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan makan lebih banyak dialami oleh wanita yang memiliki kelas sosial yang tinggi. Selain itu menurut Papalia dkk. (2008) bahwa remaja yang diakui oleh masyarakat sebagai sosok yang berprestasi, terpandang, diunggulkan, cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh mereka.

A. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: apakah terdapat perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan oleh remaja wanita di SMAN 2 Ngawi?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan oleh remaja wanita di SMAN 2 Ngawi.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ada dua, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Melalui penelitian ini akan menambah khasanah pengetahuan tentang perbedaan tingkat ketidakpuasan bentuk koping ditinjau dari strategi koping yang digunakan oleh remaja putri khususnya remaja putri di SMAN 2 Ngawi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini dapat menambah wawasan remaja tentang perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan, sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk memilih koping yang efektif dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh.

b. Bagi orang tua dan guru bimbingan konseling

Para orang tua dan guru bimbingan konseling di tiap sekolah yang menangani masalah berkenaan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, akan mendapat wawasan tentang perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping yang digunakan oleh remaja, sehingga diharapkan dengan adanya dukungan dari lingkungan (keluarga dan sekolah) dapat membuat remaja lebih tepat memilih koping dalam mengatasi masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Mahasiswa diharapkan mendapat pengetahuan mengenai perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari strategi koping pada remaja putri, sehingga dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai strategi koping dan ketidakpuasan bentuk tubuh.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ketidakpuasan pada Bentuk Tubuh

1. Pengertian ketidakpuasan bentuk tubuh

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* oleh Asri dan Setiasih (2004) disebabkan adanya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang didasarkan budaya atau bentuk tubuh aktual dengan tubuh yang dimiliki. Hal ini juga diutarakan oleh Sejcova (2008), yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* sebagai pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh, yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Selain itu, ketidakpuasan bentuk tubuh dimaknai oleh Troisi, dkk. (2006) sebagai evaluasi negatif dan subyektif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh, berat badan, bagian perut dan pinggul.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penilaian subjektif dan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya sehingga

timbul perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

2. Aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh

Menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004) aspek-aspek ketidakpuasan pada bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) antara lain:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. Banyak wanita merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya. Sebaliknya, mereka akan merasa inferior apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki bentuk tubuh yang lebih indah daripada milik mereka (Brehm, 2007).

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada dalam

lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

c. *Body checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

d. Kamuflase tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Pengukuran ketidakpuasan bentuk tubuh juga dapat dilakukan melalui beberapa konsep yang terdapat dalam definisi ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Ogden dalam Adlard (2006), yaitu:

- a. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan gangguan penilaian ukuran tubuh, yaitu persepsi bahwa tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.
- b. Ketidakpuasan bentuk tubuh muncul ketika individu menginternalisasikan bentuk tubuh ideal dalam suatu budaya,

kemudian melakukan perbandingan dengan bentuk tubuh mereka sebenarnya.

- c. Respon negatif terhadap tubuh, yaitu perasaan dan pemikiran negatif terhadap tubuh.

Selain beberapa aspek di atas, Tovim dan Walker dalam Gerner dan Wilson (2005) menambahkan beberapa aspek lain ketidakpuasan bentuk tubuh, antara lain:

- a. *Body disparagement*, bahwa seseorang sering meremehkan bagian tubuh tertentu ataupun keseluruhan tubuh.
- b. *Feeling fat*, yaitu perasaan sering merasa gemuk atau memiliki berat badan berlebih.
- c. *Lower body fat*, yaitu menganggap tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak.
- d. *Salience of weight and shape*, yaitu sikap mengutamakan pada berat serta bentuk tubuh seperti apa yang ideal.

Berdasarkan uraian aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh antara lain: penilaian negatif terhadap sosok tubuh, perasaan malu terhadap sosok tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari situasi sosial atau aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain, *body disparagement*, *feeling fat*, *lower body fat*, dan *salience of weight and shape*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh

Kegagalan seseorang dalam mencapai kateksis tubuh (merasa puas terhadap bentuk tubuh) dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menurut Brehm (1999) disebutkan sebagai berikut:

a. *First impression culture*

Lingkungan seringkali menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan, dan tampilan fisik. Tampilan yang baik akan diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan, dan kualitas positif yang lain, termasuk meraih peranan penting dalam dunia usaha, profesi, serta keluarga. Richards dkk. (dalam Papalia dkk., 2008) juga menambahkan banyak remaja yang mengalami peningkatan lemak tubuh normal sepanjang masa pubertas, terlebih pada remaja perempuan yang mengalami pubertas lebih awal, menjadi tidak senang dengan penampilan mereka, atau merefleksikan penekanan kultural terhadap atribut fisik wanita.

b. Kepercayaan bahwa adanya kontrol diri dapat memberikan jalan untuk mencapai tubuh ideal

Sebenarnya kontrol individu terhadap penampilan tubuh sangat terbatas, termasuk kepercayaan bahwa berat badan merupakan hal yang berfungsi sebagai kontrol diri seringkali menjerumuskan, kepercayaan tersebut dapat menyebabkan

seseorang merasa frustrasi dan bersalah apabila usaha untuk mengontrol berat badan mereka tidak memberikan hasil yang diinginkan atau mencapai berat badan ideal.

c. Standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai

Setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda, namun sebagian besar perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebabkan adanya kesenjangan antara tubuh ideal yang didasarkan pada budaya yang berlaku (tubuh yang ideal bagi perempuan adalah tubuh yang kurus) dengan tubuh yang mereka miliki, perempuan yang bertubuh gemuk atau lebih daripada standar lebih banyak dibanding mereka yang bertubuh kurus. Hal ini tidak lepas dari pengaruh media, seperti yang diungkapkan oleh McCabe dan Racciardelli dalam Kelsay dkk. (2005) bahwa pemaparan media memiliki hubungan yang kuat dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita. Papalia dkk. (2008) menambahkan, anak perempuan yang mencoba tampak seperti model kurus yang mereka saksikan di media, cenderung mengembangkan kepedulian berlebih terhadap berat badan.

d. Rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri

Tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh yang tinggi diasosiasikan dengan tingkat harga diri sosial yang tinggi pula.

Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh terutama apabila diikuti dengan emosi yang negatif, merupakan suatu ekspresi harga diri yang rendah (Asri dan Setiasih, 2004). Brehm (1999) menambahkan bahwa hal tersebut disebabkan tubuh merupakan bagian dari diri yang mudah terlihat, sehingga bila seseorang merasa ambivalen terhadap diri sendiri, mereka juga akan merasa ambivalen terhadap tubuh mereka.

e. Kebutuhan akan kontrol

Kehidupan individu penuh dengan tantangan dan ketidakpuasan serta banyak masalah yang tidak mudah dipecahkan. Beberapa orang merasa diri mereka nyaman bila dapat mengontrol makanan dan berat badan. Apabila hal lain dalam kehidupan berada di luar kontrol individu yang bersangkutan, paling tidak orang tersebut dapat mengontrol makanan mereka. Mampu mengontrol tubuh sendiri dapat membantu seseorang merasa bahwa paling tidak mereka memiliki pengaruh terhadap hidup mereka sendiri.

f. Rasa percaya diri yang kurang

Wanita dengan rasa percaya diri yang rendah akan lebih mudah mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh.

g. Perasaan kegemukan yang berlebihan

Wanita yang merasa kegemukan lebih banyak disebabkan adanya perasaan bahwa mereka memiliki berat badan yang melebihi batas normal, tetapi sebenarnya mereka memiliki berat badan yang tergolong ideal.

Faktor lain yang juga turut mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh antara lain motivasi untuk menarik perhatian, seperti berpenampilan menarik di depan orang lain khususnya lawan jenis (Gideon dalam Suprpto dan Aditomo, 2007). Selain itu, Strelan dan Hargreaves (dalam Suprpto dan Aditomo, 2007) menambahkan objektivikasi diri sebagai faktor yang berpengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, yaitu pikiran dan penilaian individu tentang tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, berfokus pada atribut tubuh yang tampak, seperti bagaimana penampilan saya.

Berdasarkan uraian tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap bentuk tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain; *first impression culture*, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, rasa percaya diri yang kurang, perasaan kegemukan yang berlebihan, motivasi untuk menarik perhatian, dan objektivikasi diri.

4. Dampak ketidakpuasan bentuk tubuh

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh merupakan masalah yang cukup serius dalam hidup seseorang, yang dapat dilihat dari akibat yang ditimbulkan. Ketidakpuasan bentuk tubuh menimbulkan dampak antara lain (Brehm, 1999):

a. Depresi

Individu yang tidak puas akan keadaan tubuhnya, lama kelamaan akan merasa tertekan dengan sendirinya, sehingga dapat memungkinkan timbulnya depresi pada individu itu sendiri. Menurut Kelsay, dkk (2005) ketidakpuasan bentuk tubuh dapat menyebabkan terjadinya kecemasan dan depresi.

b. Rendahnya kepercayaan diri dan harga diri

Individu yang merasa tidak puas akan keadaan dirinya sendiri cenderung memiliki harga diri yang rendah, karena ia tidak mampu menerima kelebihan atau kekurangan yang ada pada dirinya apa adanya. Selain itu menurut (Sejcová, 2008) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memberikan dampak negatif terhadap kepercayaan diri, konsep diri, dan pengungkapan diri.

c. *Eating disorder* dan masalah kesehatan

Individu yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya akan terus merasa bahwa tubuhnya tidak pernah langsing dan selalu menganggap tubuhnya gemuk. Karena itu, orang yang

tidak puas akan tubuhnya akan selalu mengurangi jumlah makanannya, bahkan terkadang dengan paksa memuntahkan makanannya kembali supaya ia menjadi tidak gemuk. Hal ini telah membuat individu tersebut mengalami gangguan makan dan bisa berdampak pada kesehatan yang buruk. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan faktor timbulnya perilaku makan yang menyimpang (Troisi dkk., 2006). Troisi dkk. (2006) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami *binge eating* memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecemasan yang lebih tinggi.

d. Kematian

Individu yang sangat merasa tidak puas akan dirinya akan memikirkan berbagai cara yang terkadang membahayakan dirinya sendiri. Seperti mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, dan jika kondisi ini berlangsung dengan parah, maka individu tersebut dapat pula mengalami kematian.

Berdasarkan uraian tentang akibat yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, serta bunuh diri atau kematian.

B. Strategi Koping

1. Pengertian strategi koping

Koping berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan menghadang, melawan, ataupun mengatasi (Mu'tadin, 2002). Mu'tadin (2002) menambahkan strategi koping merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Kartono dan Gulo (2000) mengartikan *cope* sebagai menangani suatu masalah menurut suatu cara, seringkali dengan cara menghindari, melarikan diri dari atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul. Koping oleh Pramadi dan Lasmono (2003) diartikan sebagai respons yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis.

Strategi koping juga didefinisikan sebagai usaha kognitif dan behavioral yang dilakukan oleh individu tersebut, yaitu usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi, dan juga menahan (Rustiana, 2003). Strategi koping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari dkk., 2002). Menurut Lazarus dan Launier (dalam Taylor, 2006), strategi koping terdiri atas usaha, baik tindakan maupun intrapsikis

untuk mengelola lingkungan dan tuntutan internal serta konflik antara mereka.

Lazarus (dalam Pestanjee, 1992) mengungkapkan bahwa strategi koping memiliki dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam, atau menantang ketika respons yang rutin muncul tidak bisa digunakan. Taylor (2006) menambahkan bahwa definisi strategi koping tersebut memiliki aspek penting, yaitu:

- a. Hubungan antara strategi koping dan peristiwa yang menimbulkan stres merupakan proses yang dinamis. Strategi koping bukan merupakan satu tindakan yang dilakukan oleh individu, tapi merupakan kumpulan respons yang terjadi pada setiap waktu, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan individu tersebut.
- b. Keluasan, yaitu definisi tersebut secara jelas menggambarkan adanya berbagai aksi dan reaksi terhadap stres. Dapat dilihat juga dari definisi tersebut, reaksi emosional termasuk kemarahan dan depresi dapat dianggap sebagai bagian dari proses koping untuk menghadapi suatu peristiwa.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi koping adalah berbagai upaya, baik mental

maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

2. Macam-macam strategi koping

Bentuk strategi koping antara lain (Aldwin dan Revenson, 1987; Lazarus dan Folkman dalam Rustiana, 2003):

- a. *Problem focused coping*. Strategi koping yang berpusat pada masalah atau situasi yang menyebabkan stres. Strategi ini meliputi cara-cara yang dilakukan individu secara konstruktif terhadap stres yang dialami individu yang bersangkutan, sehingga individu dapat terbebas dari masalah tersebut.
- b. *Emotional focused coping* (strategi koping berfokus pada emosi). Strategi ini mengikutsertakan usaha mengubah emosi, berdasarkan pengalaman yang disebabkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres.

Hampir senada dengan penggolongan jenis koping tersebut, Pareek (dalam Pestanjee, 1992) sebelumnya menyebutkan dua model koping yang lain, yaitu strategi koping fungsional dan disfungsional (*adaptive dan maladaptive coping*). Strategi fungsional merupakan strategi koping yang dilakukan dengan menghadapi dan melakukan pendekatan terhadap masalah (*proactive strategy*), sedangkan strategi disfungsional adalah strategi koping yang dilakukan dengan menghindari situasi yang menimbulkan tekanan (*reactive strategy*).

Selain itu Lazarus (dalam Pestanjee, 1992) mengkategorikan strategi koping ditinjau dari proses koping menjadi dua model, yaitu *direct action* dan *palliative*. *Direct action* meliputi tindakan yang ditunjukkan oleh seseorang dalam situasi yang penuh tekanan untuk menghasilkan perubahan terhadap lingkungan yang menyebabkan timbulnya stres, sedangkan metode *palliative* merupakan pemikiran dan tindakan yang bertujuan untuk memberi rasa lega terhadap individu dari tabrakan emosional stres yang dialami.

Pestanjee (1992) sendiri menyebutkan bentuk strategi koping yang juga merupakan bagian dari sebelumnya, antara lain *approach* (pendekatan) dan *avoidance* (penolakan). Strategi *approach* yaitu usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikan, sehingga tidak lagi menekan individu, sedangkan strategi *avoidance* yaitu usaha untuk mengurangi ketegangan dengan menghindar dari masalah. Menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi *approach* sama halnya dengan *problem focused coping*, sedangkan strategi *avoidance* sama dengan *emotional focused coping*.

Berdasarkan uraian-uraian tentang macam-macam bentuk strategi koping, maka dapat disimpulkan bahwa macam-macam strategi koping antara lain; *problem focused coping*, *emotional focused coping*, *adaptive coping*, *maladaptive coping*, *palliative*, *direct action*, *approach* dan *avoidance*.

3. Dimensi perilaku dari strategi koping

Selain macam-macam strategi koping secara umum seperti yang diungkapkan di atas, terdapat spesifikasi strategi koping yang digunakan dalam pengukuran strategi koping, seperti metode pengukuran strategi koping yang disebut *The Brief Cope*, antara lain (Carver dalam Taylor, 2006):

- a. Keaktifan diri (*active coping*), yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung.
- b. Perencanaan (*planning*), yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak dan memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah.
- c. Mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), adalah upaya untuk mencari dukungan sosial, seperti mencari nasihat, informasi, dan bimbingan.
- d. Mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for emotional reasons*), merupakan upaya untuk mencari dukungan sosial seperti: mendapat dukungan moral, simpati, atau pengertian.
- e. Penerimaan (*acceptance*), merupakan sebuah respons secara fungsional, dengan dugaan bahwa individu yang menerima

kenyataan dengan penuh tekanan dipandang sebagai individu yang berupaya untuk menghadapi situasi yang terjadi.

- f. Kembali kepada agama (*turning to religion*), merupakan upaya yang dilakukan individu untuk kembali pada agama untuk mendapat kenyamanan.
- g. Berfokus pada pengekspresian perasaan (*focus on and venting emotional*), merupakan upaya yang dilakukan individu dengan cara mengekspresikan perasaannya.
- h. Penyangkalan (*denial*), merupakan strategi koping atau respons individu dengan menolak dan menyangkal realitas.
- i. Penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), adalah kecenderungan untuk menurunkan upaya dalam mengatasi tekanan, bahkan menyerah atau menghentikan upaya untuk mencapai tujuan. Penyimpangan perilaku disebut juga ketidakberdayaan (*helplessness*). Paling banyak terjadi pada saat individu tidak mengharapkan hasil yang tidak terlalu baik.
- j. Penyimpangan mental (*mental disengagement*). Penyimpangan mental yang terjadi melalui suatu aktivitas yang luas dan memungkinkan individu terhalang untuk berpikir tentang dimensi perilaku dan tujuan. Taktik menggunakan aktivitas alternatif untuk melupakan permasalahan, seperti: melamun, tidur, atau menenggelamkan diri dengan menonton televisi.

- k. Penyimpangan dengan penggunaan alkohol dan obat-obatan (*alcohol-drug disengagement*), merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan tekanan melalui pemakaian obat-obatan atau minum-minuman keras.
- l. Menyalahkan diri sendiri (*self blame*), individu mengkritik dan menyalahkan diri sendiri atas masalah yang sedang dihadapi.

Bentuk strategi koping secara spesifik atau indikator perilaku lainnya, antara lain:

- a. *Problem focused coping*. Seseorang yang menggunakan strategi koping ini dapat diketahui dari indikator perilaku sebagai berikut (Aldwin dan Revenson, 1987):

- 1) *Exercised caution* (menahan diri), yaitu tindakan yang disadari dengan adanya pertimbangan bahwa individu cenderung untuk melakukan tindakan yang memerlukan tantangan daripada tindakan yang mampu menyelesaikan masalah dengan cepat. Rustiana (2003) menambahkan bentuk menahan diri ini dapat dilihat pada perilaku bersabar. Individu berhati-hati dan tidak gegabah dalam mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah dengan segera, mungkin dengan memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang

mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi.

- 2) *Instrumental action* (tindakan instrumental), yaitu tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun rencana-rencana apa yang dilakukan.
- 3) *Negotiation* (negosiasi), yaitu usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapi serta untuk memikirkan atau menyelesaikan masalah.
- 4) *Support mobilization*, meliputi usaha untuk mendapatkan informasi, nasihat, dan dukungan secara emosional dari seseorang

Spesifikasi lain dari strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah antara lain: perilaku aktif (*active coping*), perencanaan (*planning*), mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), dan mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for emotional reasons*) (Carver dkk., 1989).

- b. *Emotional focused coping* (strategi koping berfokus pada emosi). Strategi koping yang berfokus pada emosi memiliki indikator perilaku sebagai berikut (Aldwin dan Revenson, 1987):

- 1) *Escapism* (pelarian dari masalah), dapat diartikan bahwa individu menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya individu yang bersangkutan berada pada situasi yang menyenangkan.
- 2) *Minimization* (pengabaian), yaitu usaha untuk menolak, merenungkan suatu masalah, serta bertindak seolah tidak terjadi apa-apa dan dengan strategi ini individu mempunyai kemampuan dalam mengendalikan nafsu.
- 3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), suatu tindakan pasif yang berlangsung dalam batin, yaitu individu cenderung untuk menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesal dengan apa yang telah terjadi.
- 4) *Seeking meaning* (pencarian arti), yaitu mencoba untuk menemukan jawaban masalah melalui kepercayaan yang dianut, seperti halnya berdoa.

Aspek-aspek strategi koping yang berfokus pada emosi antara lain: penerimaan (*acceptance*), kembali pada agama (*turning to religion*), berfokus pada pengekspresian perasaan (*focus on and venting emotional*), penyangkalan (*denial*), penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), penyimpangan mental (*mental disengagement*), dan

penyimpangan dalam penggunaan alkohol serta obat-obatan (*alcohol-drug disengagement*) (Carver dkk., 1989).

Pareek (dalam Pestanjee, 1992) menambahkan bentuk koping yang masuk dalam strategi *avoidance* antara lain: a) *impunitive*, yaitu individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah, b) *intrapunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi, c) *defensiveness*, yaitu individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi ketika menghadapi masalah, dan d) *extrapunitive*, individu melakukan tindakan yang agresif dalam menghadapi masalah. Strategi *approach* sendiri memiliki bentuk koping antara lain: a) *impersistive*, yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan menjadi baik kembali, b) *intropersistive*, yaitu individu percaya bahwa dirinya harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya, c) *intrapersistive*, yaitu individu mengharap orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya, dan d) *interpersistive*, yaitu individu percaya bahwa kerjasama antara dirinya dengan orang lain dapat menyelesaikan masalah.

Berdasarkan uraian tentang bentuk koping secara spesifik atau dimensi strategi koping di atas, maka dapat disimpulkan bahwa spesifikasi atau dimensi strategi koping yaitu bentuk koping yang masuk kategori *problem focused coping*: menahan diri (*exercised caution/cautiousness*), tindakan instrumental (*instrumental action*),

negosiasi (*negotiation*), perilaku aktif (*active coping*), perencanaan (*planning*), mencari dukungan sosial (*seeking social support for instrumental reasons*), mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for emotional reasons*), *impersistive*, *intropersistive*, *intrapersistive*, dan *interpersistive*, sedangkan bentuk koping yang termasuk *emotional focused coping* antara lain: pelarian dari masalah (*escapism*), pengabaian (*minimization*), menyalahkan diri sendiri (*self blame*), dan pencarian arti (*seeking meaning*), penerimaan (*acceptance*), kembali pada agama (*turning to religion*), berfokus pada pengekspresian perasaan (*focus on and venting emotional*), penyangkalan (*denial*), penyimpangan perilaku (*behavioral disengagement*), penyimpangan mental (*mental disengagement*), dan penyimpangan dalam penggunaan alkohol serta obat-obatan (*alcohol-drug disengagement*), *impunitive*, *intrapunitive*, *defensiveness* dan *extrapunitive*.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping

Bentuk strategi koping yang dipilih individu untuk mengurangi dan mengatasi tekanan yang dialami berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain, meskipun memiliki tujuan sama. Menurut Taylor (2006) terdapat empat tujuan melakukan strategi koping, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri

terhadap kajian negatif, dan tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Perbedaan dalam pemilihan strategi koping tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Pramadi dan Lasmono, 2003) sumber-sumber individual seseorang seperti: pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan, dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi koping untuk mengatasi masalah mereka, antara lain:

a. Faktor individual

1) Perkembangan usia

Secara umum usia tidak mempengaruhi bentuk strategi koping yang digunakan oleh seseorang, seperti yang diutarakan oleh Nursasi dan Fitriyani (2002), perbedaan usia tidak menentukan jenis strategi koping yang digunakan, yaitu terdapat kecenderungan pada lanjut usia yang lebih jompo tidak menggunakan koping yang berfokus pada status emosi tetapi lebih banyak pada upaya-upaya penyelesaian masalah. Akan tetapi terdapat pendapat lain yang menyebutkan bahwa perkembangan usialah yang menyebabkan perbedaaan dalam pemilihan strategi koping, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-

sumber untuk melakukan koping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan (Pramadi dan Lasmono, 2003).

2) Tingkat pendidikan

Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) bahwa seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan tambah membebani pikiran. Dapat diartikan juga bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah.

3) Jenis kelamin

Menurut Seiffge dkk. (dalam Wangmuba, 2009) bahwa gadis Jerman dan Israel dalam melakukan koping cenderung untuk mencari dukungan sosial dibandingkan laki-laki, gadis Jerman yang paling condong untuk menarik diri sebagai perilaku untuk bertahan. Selain itu hasil penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan pula dalam pemilihan strategi koping, yaitu wanita lanjut usia lebih bersemangat untuk mencari pemecahan masalah

daripada pria lanjut usia, dan jenis koping yang berfokus pada emosional juga kurang diminati oleh pria lanjut usia.

4) Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh pada seseorang dalam menghadapi stres yang dialami dan strategi koping yang dilakukan. Menurut Tanumidjojo dkk. (2004), seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah; atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang cukup kuat, namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *emotional focused coping*.

Taylor (2006) mengemukakan bahwa beberapa kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi koping yang digunakan, seperti kepribadian optimistik yang dapat diasosiasikan dengan kecenderungan penggunaan *problem focused coping*, dengan mempertimbangkan dukungan sosial dan penekanan pada pandangan positif terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Seseorang yang optimis akan lebih berantusias untuk mencari pemecahan masalah, karena mereka yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan mau berpikir dan berusaha untuk mencoba, bukan malah pasrah

karena semua yang terjadi dalam hidup seseorang memang sudah nasib. Keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe *problem-solving focused coping* (Mu'tadin, 2002).

5) Kematangan emosional

Berdasarkan hasil penelitian Hasan (2005) dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kematangan emosional terhadap pemilihan strategi koping pada remaja. Semakin matang emosi individu cenderung memilih strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi koping yang berorientasi meredakan ketegangan (*palliation*).

6) Status sosial ekonomi

Menurut Billings dan Moos (dalam Mu'tadin, 2002), seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan bentuk koping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal untuk menampilkan respons menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

7) Kesehatan mental

Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk, akan kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan, fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang depresi mempunyai strategi menghadapi tekanan yang berbeda dengan orang yang non depresi (Hapsari dkk., 2002).

8) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat (Mu'tadin, 2002).

b. Konteks lingkungan

1) Kondisi penyebab stres (tingkat masalah)

Hasil penelitian Tanumidjojo dkk (2004) menunjukkan bahwa penggunaan *emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, atau yang sudah menemui jalan buntu atau kondisi

di luar kekuatan individu yang mampu menimbulkan trauma. Menurut Conradt dkk. (2008), bentuk strategi koping yang aktif lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi situasi yang tingkatnya di bawah kontrol, dan tidak sesuai untuk situasi yang tidak terkontrol, dalam hal ini seperti seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan koping yang efektif.

Kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, misalnya strategi koping pada penderita diabetes militus tipe II yang lebih sering menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan akibat penyakit yang diderita, karena merasa penyakit ini tidak dapat disembuhkan dan tidak ada yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengobati penyakit tersebut. Kondisi yang menimbulkan trauma itu sendiri dapat dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan Rustiana (2003), individu yang mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan dan menimbulkan trauma secara umum lebih menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi tekanan dari trauma tersebut. Hal ini mungkin disebabkan individu tersebut merasa masalah atau kondisi yang menyebabkan mereka trauma sudah berlalu dan hanya

bisa menyesuaikan emosi serta perasaan untuk mengatasi tekanan dari kondisi yang diakibatkan masalah tersebut.

2) Sistem budaya

Berdasarkan penelitian Pramadi dan Lasmono (2003) dapat diketahui bahwa identitas sosial yang meliputi nilai, minat, peraturan sosial, sistem agama, dan sistem tingkah laku mempengaruhi bentuk koping yang ditampilkan, antara lain seperti pada budaya Bali, yaitu masyarakat Bali yang terikat dengan sistem adat dan berkaitan dengan keagamaan Hindu yang sangat kuat, menjadikan orang Bali cenderung introvert tetapi terbuka akan informasi dari luar, lebih menampilkan *problem focused coping*.

3) Dukungan sosial

Dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, ataupun masyarakat sekitar akan lebih mempermudah individu dalam mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Dukungan sosial meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu (Mu'tadin, 2002). Menurut Taylor (2006) strategi koping akan lebih efektif dalam menghadapi konflik apa pun bila mendapat dukungan dari saudara, orang tua, teman, tenaga profesional yang tentu akan lebih mempermudah individu

tersebut melakukan koping yang tepat dalam menghadapi dan memecahkan masalah.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian Nursasi dan Fitriyani (2002), bahwa status perkawinan juga memberi pengaruh dalam individu memilih strategi koping. Seorang lanjut usia wanita yang masih memiliki suami akan cenderung menggunakan koping bentuk adaptif baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi.

Berdasarkan uraian tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap strategi koping, maka dapat disimpulkan bahwa strategi koping dipengaruhi oleh: faktor individual dan konteks lingkungan. Faktor individual tersebut antara lain: perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, dan ketrampilan memecahkan masalah. Konteks lingkungan yang berpengaruh terhadap strategi koping antara lain: kondisi penyebab stres sistem budaya, dan dukungan sosial.

C. Remaja Wanita

1. Pengertian remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 2006). Santrock (2003) mengartikan remaja (*adolescence*) sebagai masa

perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

Remaja mempunyai pengertian yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, pada usia remaja individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, yang berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang pada kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Piaget dalam Hurlock, 2006).

Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika serta isu-isu moral (Salzman dalam Yusuf, 2004). Lustin Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan, bahwa dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa *storm & stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan

melamun tentang cinta, serta perasaan teralinesi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.

Usia remaja biasanya disebut juga dengan usia belasan. Remaja adalah mereka yang berumur 13-16 tahun (remaja awal), 17-18 tahun (remaja akhir) (Hurlock, 2006). Masa remaja dimulai pada usia 11 tau 12 tahun sampai masa remaja akhir yaitu pada awal usia dua puluhan (Papalia dkk., 2008). Usia belasan tahun lebih populer dalam mengelompokkan usia remaja, namun sebenarnya remaja yang lebih tua yaitu sampai usia 21 tahun masih dianggap usia belasan tahun atau remaja (Hurlock, 2006). Monks dkk. (2004) menambahkan masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Berdasar pengertian-pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan individu terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang matang meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

2. Ciri-ciri remaja

Selain berdasarkan umur, seperti uraian sebelumnya, seseorang dikatakan remaja apabila terdapat ciri-ciri tertentu. Menurut Hurlock (2006) ciri-ciri usia remaja antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja merupakan masa yang penting karena merupakan masa terjadinya perkembangan fisik yang cepat disertai perkembangan mental, memerlukan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, serta minat baru. Perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi pada masa ini, membuat masa remaja juga disebut usia pubertas (Santrock, 2003).

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja merupakan pertanda peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini berarti remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku serta sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan, meskipun terkadang sikap dan perilaku yang ditinggalkan dapat mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terdapat beberapa perubahan yang bersifat universal pada diri individu saat usia remaja, antara lain: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat, dan peran, perubahan nilai-nilai, serta sebagian remaja bersikap ambivalen, yaitu remaja menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering

takut bertanggung jawab akan akibat yang ditimbulkan dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada saat remaja sering menjadi masalah yang sulit dihadapi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Hal ini disebabkan anak ingin merasa mandiri, menolak bantuan orang lain padahal remaja belum memiliki pengalaman yang cukup dalam menyelesaikan masalah, karena sepanjang masa anak-anak mereka selalu dibantu orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja merupakan awal mulai anak mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan teman-teman dalam segala hal seperti masa-masa sebelumnya, meskipun karena status yang mendua antara anak-anak dan dewasa menyebabkan remaja terkadang mengalami krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja mencoba mengangkat diri sendiri agar dipandang sebagai individu yaitu menggunakan simbol status seperti mobil, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat, tanpa menanggalkan identitas remaja terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengawasi remaja muda malah ketakutan bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang sebenarnya normal. Stereotip tersebut menyulitkan peralihan remaja menuju masa dewasa dan menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua, yang justru semakin membuat jarak antara orang tua dan anak untuk meminta bantuan orang tua dalam menyelesaikan masalah anak.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang ke arah diri sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana keadaan yang sesungguhnya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik tersebut akan meningkatkan emosi remaja, sehingga mereka akan lebih mudah sakit hati dan kecewa apabila tidak dapat mendapatkan apa yang diinginkan.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa untuk memberikan citra diri yang remaja inginkan, meski perilaku yang dilakukan negatif.

Salzman dan Pikunas (dalam Yusuf, 2004) menambahkan, ciri-ciri yang lain usia remaja yaitu;

- a. Berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen.
- b. Minat seksualitas.
- c. Kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Berdasarkan uraian tentang karakteristik atau ciri remaja, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja antara lain: masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, remaja sebagai usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, ambang masa dewasa, masa berkembangnya sikap independen, minat seksualitas, dan kecenderungan untuk merenung serta memperhatikan diri sendiri.

3. Tugas perkembangan remaja

Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, sebab kegagalan

menyelesaikan tugas perkembangan pada fase tertentu tidak baik pada kehidupan fase berikutnya. Sebaliknya, keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu akan memperlancar pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya (Ali dan Asrori, 2008).

Menurut Hurlock (2006), tugas-tugas perkembangan pada masa remaja antara lain:

- a. Menerima fisik sendiri dan mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri, sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini dapat membantu remaja untuk memiliki kepuasan secara personal terhadap tubuh mereka.
- b. Menerima peran seks yang diakui oleh masyarakat. Tugas perkembangan ini lebih membutuhkan waktu lama bagi remaja putri untuk memenuhinya. Hal ini disebabkan sejak kecil remaja mendapat pendidikan untuk menjalankan peran yang sederajat antara pria dan wanita, tetapi pada saat remaja muncul tuntutan untuk belajar sebagai wanita feminim dewasa, yang dalam kehidupan sehari-hari memiliki peran yang berbeda antara pria dan wanita.
- c. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.

- d. Mencapai jaminan kebebasan ekonomis. Remaja menggunakan kekuatan dan ketrampilan fisik untuk merasakan kemampuan membangun kehidupan sendiri.
- e. Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan. Remaja memilih dan mempersiapkan pekerjaan dengan menjalani pelatihan yang diperlukan untuk bekerja.
- f. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep yang penting untuk kecakapan sosial.
- g. Mencapai dan mengembangkan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Hal ini dapat dicapai dengan mengembangkan nilai-nilai yang selaras dengan dunia nilai orang dewasa yang akan remaja masuki kelak.
- h. Mempersiapkan perkawinan dan tugas-tugas serta tanggung jawab kehidupan keluarga. Hal ini memang masih tabu dalam kehidupan sosial sehingga kurang dianggap penting dalam tugas perkembangan remaja, namun kurangnya persiapan tugas ini justru menjadi penyebab masalah yang tidak terselesaikan yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan dewasa mereka.

William Kay (dalam Yusuf, 2004) menambahkan beberapa tugas perkembangan masa remaja, yaitu;

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keanekaragaman kualitasnya.

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik cara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

4. Citra tubuh remaja wanita

Pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja sering menimbulkan beberapa masalah pada diri remaja tersebut. Menurut Santrock (2005) kejadian-kejadian seperti *menarche* (pada remaja putri) menyebabkan perubahan tubuh yang menuntut perubahan yang cukup bermakna dalam konsep diri, mungkin menyebabkan krisis identitas, sehingga pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya yang memiliki lebih banyak citra tubuh

yang negatif. Remaja putri lebih merasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya karena lemak tubuhnya yang bertambah, sedangkan pada remaja putra menjadi lebih puas karena massa otot mereka yang meningkat (Santrock, 2003; Papalia dkk., 2008).

Pertumbuhan fisik pada remaja juga dapat menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku, dan bahkan keterasingan dengan diri sendiri (Ali dan Asrori, 2008). Santrock (2005) menambahkan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Kepedulian terhadap citra tubuh tersebut dapat muncul karena para remaja menyadari bahwa dalam kehidupan bermasyarakat, individu yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 2006). Selain itu, terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja sangat memperhatikan bentuk tubuh, dan menganggap bentuk tubuh ataupun penampilan fisik adalah hal yang sangat penting, antara lain:

- a. Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri

Terjadinya perubahan bentuk pada remaja disertai dengan perubahan sikap dan minat remaja, yaitu remaja suka memperhatikan perubahan bentuk yang sedang dialami sendiri (Ali dan Asrori, 2008). Hal ini akan menimbulkan masalah apabila perubahan bentuk pada usia pubertas tersebut tidak

sesuai dengan harapan remaja terhadap bentuk tubuh yang diimpikan atau sesuai dengan tuntutan lingkungan, serta menambah potensi perempuan pada usia remaja menjadi tidak percaya diri. Berdasarkan hasil survei nasional yang dilakukan *American Association of University Women*, menyebutkan bahwa setelah umur 8 tahun kepercayaan diri pada anak perempuan akan menurun hingga 31%, dan hanya 29% anak perempuan di tingkat lanjutan yang berpikir positif tentang dirinya (Santrock, 2003).

Bentuk tubuh atau penampilan fisik memiliki hubungan dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini dapat dilihat dari sejumlah peneliti yang telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Harter dalam Santrock, 2003). Lord dan Eccles (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri keseluruhan dari remaja.

Selain meningkatkan kepercayaan diri, bentuk tubuh yang ideal dan menarik pada remaja perempuan juga dapat meningkatkan harga diri remaja. Harter (dalam Santrock, 2003) menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan

fisik dengan harga diri, yang tidak hanya terjadi pada usia remaja, bahkan dari masa kanak-kanak sampai usia dewasa pertengahan. Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh terutama apabila diikuti dengan emosi yang negatif, merupakan suatu ekspresi harga diri yang rendah (Asri dan Setiasih, 2004).

Bentuk tubuh atau penampilan fisik yang ideal dan menarik merupakan hal yang penting bagi remaja, terutama remaja putri untuk meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri mereka, yang juga merupakan kebutuhan dalam kehidupan. Kebutuhan akan harga diri dan penghargaan dari orang lain juga tidak kalah pentingnya dari kebutuhan-kebutuhan lainnya. Seseorang yang memiliki harga diri akan lebih percaya diri, lebih mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, orang yang tidak cukup memiliki harga diri akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, bahkan kehilangan inisiatif atau kebutuhan berpikir (Ali dan Asrori, 2008).

b. Penerimaan dan dukungan teman sebaya

Penampilan fisik juga secara konsisten berhubungan kuat dengan penerimaan teman sebaya (Harter dalam Santrock, 2003). Bentuk tubuh atau penampilan fisik yang menarik sangat dibutuhkan remaja, agar mempermudah mereka untuk bergaul dan diterima dalam kelompoknya. Penampilan fisik

seseorang beserta identitas seksual, merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial (Hurlock, 2006). Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan penampilan yang diidamkan dan mengecewakan diri sendiri akan merintangi usaha memperluas ruang gerak pergaulan remaja (Gunarsa dan Gunarsa, 2004).

Hal ini mungkin saja juga mempersulit remaja memperoleh dukungan dari teman-teman sebaya. Menurut Cross dan Cross (dalam Hurlock 2006) menambahkan bahwa minat pada diri sendiri merupakan minat yang terkuat di kalangan remaja, karena mereka sadar bahwa dukungan sosial sangat besar dipengaruhi oleh penampilan diri, yang mencakup daya tarik dan bentuk tubuh yang sesuai dengan seksnya, kecantikan dan daya tarik fisik sangat penting umat manusia. Dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup, dan karier dipengaruhi oleh daya tarik seseorang.

c. Memenuhi tugas perkembangan

Pertumbuhan fisik akan membawa remaja sampai pada suatu kondisi jasmaniah yang siap untuk melaksanakan tugas perkembangan secara lebih memadai, yaitu kesiapan remaja untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada periode berikutnya (Ali dan Asrori, 2008). Hal ini akan sulit dicapai apabila remaja memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan

yang diinginkan, yaitu remaja akan kesulitan untuk menerima keadaan fisiknya (Gunarsa dan Gunarsa, 2004). Gunarsa dan Gunarsa (2004) menambahkan bahwa, apabila remaja mengalami kesulitan melakukan tugas perkembangan pada satu fase perkembangan, dapat menimbulkan rasa tidak bahagia, kekecewaan dan kesulitan untuk melakukan tugas pada fase perkembangan berikutnya, yaitu tugas perkembangan pada periode dewasa.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan fisik pada remaja memberikan beberapa dampak, yaitu: menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku, dan bahkan keterasingan dengan diri sendiri. Bahkan kejadian-kejadian seperti *menarche* pada remaja putri, membuat remaja putri pada umumnya lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya yang memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif dan membuat remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka serta membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya.

Remaja putri akan sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, sebab bentuk tubuh dan penampilan fisik yang ideal dan menarik sangat penting dalam kehidupan remaja, antara lain: meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri remaja, memudahkan remaja untuk diterima dan mendapatkan dukungan teman-teman sebaya, serta

memenuhi tugas perkembangan pada masa remaja untuk memudahkan melaksanakan tugas perkembangan pada periode dewasa.

D. Strategi Koping terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja

Bentuk tubuh yang tidak sesuai akibat pertumbuhan fisik yang sangat cepat pada fase ini, membuat remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan tidak percaya diri. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh menuntut remaja melakukan koping untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2005) bahwa *coping* merupakan salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang menyebabkan remaja tidak memiliki kepercayaan diri, yaitu adanya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Terdapat beberapa strategi koping yang dilakukan individu berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh mereka, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. Hal ini berdasarkan pendapat Valuntis dkk. (2008) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan dengan berbagai jenis koping, yaitu *active coping* yang berfokus pada masalah dan *mental-behaviour disengagement* yang berfokus pada emosi.

Problem focused coping secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi stres (Kim dkk. dalam Cheng, 2001), sedangkan *emotional focused coping* umumnya merupakan bentuk *maladaptive*

coping dalam usahanya memecahkan stres dan distress (Chan dkk. dalam Cheng, 2001). Cheng (2001) sendiri menambahkan, keadaan tersebut diyakini tidak konsisten, yaitu strategi coping yang sama dapat memberikan hasil akhir yang berbeda pada situasi yang berbeda. Dengan kata lain baik coping yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi, sama-sama menjadi cara yang efektif dalam mengurangi tekanan, bergantung pada situasi dan masalah yang dihadapi, seperti halnya dalam penelitian ini yang mengangkat masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh lebih cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* (Troisi dkk., 2006; Rosen dan Mayers dalam Conradt dkk., 2008; Baigrie dan Giraldez, 2008), yang salah satu bentuknya adalah berangan-angan, mengkritik diri sendiri, menolak, melupakannya, dan menghindari dari masalah. Bentuk coping ini mungkin saja lebih dipilih oleh individu dalam mengatasi masalahnya, sebab strategi ini adalah cara paling mudah untuk menghindarkan diri dari perasaan sakit dan putus asa (Parry dalam Hapsari dkk., 2002). Hal ini mungkin disebabkan adanya upaya remaja untuk mengubah penampilan dan bentuk tubuhnya agar lebih menarik, tidak membuahkan hasil atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya masih tetap ada (Hurlock, 2006).

Seseorang melakukan strategi coping tentunya berharap masalah yang dihadapi dapat teratasi, namun bila dengan *emotional focused coping*

dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh, akan semakin meningkatkan stres yang dialami. Menurut Baigrie dan Giraldez (2008), jika seseorang mengalami kesulitan dalam melakukan koping, akan lebih meningkatkan stres, pada beberapa kasus banyak dialami oleh mereka yang menggunakan koping dengan penolakan. Selain itu menurut Danissov dan Endler (dalam Valuntis dkk., 2008), seseorang dengan koping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh, dapat mengalami gangguan kesehatan, dalam hal ini adalah gangguan makan. Troisi dkk. (2006) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami *binge eating* memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecemasan yang lebih tinggi.

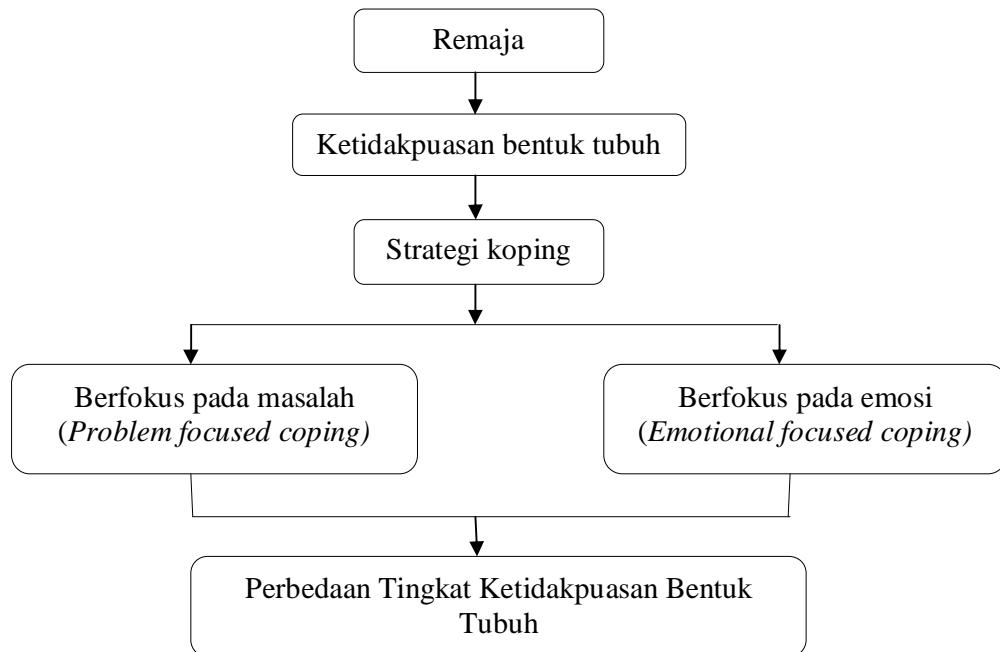
Hal ini dapat memberi gambaran bahwa penggunaan strategi *emotional focused coping*, juga dapat menimbulkan gangguan makan. Menurut Van Boven (dalam Valuntis, 2008), seseorang yang mengalami gangguan makan memiliki hubungan dengan bentuk *emotional focused coping* yaitu penolakan. Valuntis (2008) menambahkan bahwa bentuk *emotional focused coping* yang lain yaitu *mental and behavioral disengagement*, juga mempengaruhi seseorang yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh mengalami gangguan makan. Berbeda dengan *problem focused coping*, menurut Valuntis (2008) seseorang yang cenderung memilih strategi koping yang adaptif terhadap masalah, memiliki kemampuan untuk mencegah perilaku gangguan makan, atau mengurangi potensi faktor lain penyebab gangguan makan, seperti

ketidakpuasan bentuk tubuh. Selain itu Baigrie dan Giraldez (2008) juga menyatakan bahwa seseorang yang membangun serta mengembangkan strategi yang berfokus pada masalah, merupakan strategi pencegahan yang terbaik terhadap perilaku menyimpang akibat ketidakpuasan bentuk tubuh.

Berdasar uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa strategi koping yang lebih efektif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh adalah *problem focused coping*, namun seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dengan level tinggi cenderung memilih *emotional focused coping*, seperti diutarakan oleh Baigrie dan Giraldez (2008), bahwa seseorang yang mengalami *binge eating* (memiliki ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh) kemungkinan kecil menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah, dan lebih cenderung memilih strategi koping yang berfokus pada emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat Danissof dan Endler (dalam Valuntis dkk., 2008) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi, berhubungan dengan koping yang berfokus pada emosi untuk mengontrol tingkat stres. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Conradt dkk. (2008), yaitu bentuk strategi koping yang aktif lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi situasi yang tingkatnya di bawah kontrol, dan tidak sesuai untuk situasi yang tidak terkontrol, dalam hal ini seperti seseorang akan memiliki tingkat stres yang tinggi apabila kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan koping rendah. Situasi yang terkontrol dapat diartikan sebagai ketidakpuasan bentuk tubuh namun dalam tingkat yang

masih rendah, sedangkan situasi yang tidak terkontrol, terdapat di dalamnya tingkat stres yang tinggi pula, dalam hal ini adalah ketidakpuasan bentuk tubuh dengan tingkat yang tinggi.

E. Kerangka Pemikiran



Gambar 1
Kerangka Pikir Perbedaan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
Ditinjau dari Strategi Koping

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian landasan teori di atas dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari bentuk strategi koping pada remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh
2. Variabel bebas : Strategi koping, yang dibagi menjadi dua kategori yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Ketidakpuasan bentuk tubuh

Ketidakpuasan sosok tubuh adalah penilaian subjektif dan negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sehingga timbul perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan sosok tubuh dapat diukur dengan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang dibuat sendiri oleh peneliti, dan berisi aitem-aitem meliputi beberapa aspek ketidakpuasan bentuk tubuh, yaitu: a) penilaian negatif terhadap sosok tubuh, b) perasaan malu terhadap sosok tubuh ketika berada di lingkungan sosial, c) *body checking*, d) kamuflase tubuh, e) menghindari situasi sosial atau aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain.

Semakin tinggi skor yang didapatkan skala ketidakpuasan sosok tubuh, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan sosok tubuh seseorang, begitu pula sebaliknya.

2. Strategi koping

Strategi koping merupakan berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan, bisa dilakukan melalui usaha yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) atau usaha mengatasi stres yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*).

Strategi koping yang dipilih dapat diketahui dari skala strategi koping modifikasi dari skala yang disusun oleh Kurniawan (2002), yang berisi bentuk perilaku koping yang berfokus pada pemecahan masalah, antara lain: menahan diri (*exercised caution/cautiousness*), tindakan instrumental (*instrumental action*), negosiasi (*negotiation*), dukungan sosial (*support mobilization*), sedangkan bentuk perilaku koping yang berfokus pada emosi antara lain: pelarian dari masalah (*escapism*), pengabaian (*minimization*), menyalahkan diri sendiri (*self blame*), dan pencarian arti (*seeking meaning*).

Tingginya skor pada aspek-aspek salah satu strategi koping menunjukkan kecenderungan seseorang untuk menggunakan strategi koping tersebut.

C. Populasi, Sampel, dan *Sampling*

1. Populasi

Populasi merupakan sejumlah individu yang mempunyai satu ciri atau sifat yang sama (Hadi, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri di SMAN 2 Ngawi.

2. Sampel

Tidak semua mahasiswi dijadikan subjek dalam penelitian ini, melainkan diambil beberapa saja sebagai sampel. Hadi (2004) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diselidiki dan dipandang mewakili populasi. Sampel harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama dengan populasi. Bentuk sampel yang digunakan adalah *cluster sample* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok-kelompok individu atau *cluster*.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi SMA Negeri 2 Ngawi yang berada dalam kategori usia remaja. Subjek yang digunakan sebagai sampel penelitian terdiri dari enam kelas. Adapun enam kelas yang terpilih sebagai sampel penelitian adalah kelas XA, XC, XE, XI IPA1, XI IPS1, XI IPS4.

3. *Sampling*

Sampling adalah suatu cara dalam pengambilan sampel representatif dari populasi (Hadi, 2004), dan *sampling* yang digunakan adalah *cluster random sampling*, yaitu dengan melakukan randomisasi terhadap kelas, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2004),

kemudian cara pemilihan kelas untuk menjadi sampel dengan menggunakan undian. Alasan penggunaan *cluster random sampling* karena sampel terdiri atas kelompok atau kelas, dan semua anggota kelompok memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber data

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan dari sumber pertama. Data penelitian ini diperoleh langsung dari siswi SMA Negeri 2 Ngawi yang menjadi sampel penelitian. Data tersebut berupa respons atau tanggapan atas pertanyaan yang diajukan peneliti dalam skala penelitian.

2. Metode pengumpulan data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah skala sikap dengan model skala Likert. Skala sikap yang digunakan terdiri atas skala tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh dan skala strategi koping, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Skala tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti. Skala terdiri atas aitem-aitem yang mencakup aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body*

checking, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain.

Jumlah aitem dalam skala ketidakpuasan sosok tubuh sebanyak 50 butir, terdiri atas 25 aitem *favourable* dan 25 aitem *unfavourable*. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh ini terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem *favourable* bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Sedangkan penilaian aitem *unfavourable* bergerak dari skor 1 (sangat sesuai), 2 (sesuai), 3 (tidak sesuai), 4 (sangat tidak sesuai). Tinggi rendahnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditentukan oleh skor yang diperoleh dan kemudian dikategorisasikan menjadi 5, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah susunan aitem skala ketidakpuasan bentuk tubuh.

Tabel 1
Blue Print Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian sebagian tubuh	21,30, 47	7,11, 46	10
		Penilaian keseluruhan tubuh	1,8	28,38	
2	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	37,50	12,39, 48	10
		Minder dengan penilaian orang lain	2,10,26	19,23	
3	Body checking	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh berkali-kali	24,27, 44	13,40	10
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	3,34	16,20, 25	
4	Kamuflase tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	18,33, 45	4,9,17, 42	10
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	6,22	36	
5	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Malas beraktivitas bersama orang lain	5,15, 32	41,31	10
		Melakukan segala sesuatu sendiri	14,43	29,35, 49	
Jumlah			25	25	50

- b. Skala strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala yang disusun oleh Kurniawan (2002) yang memiliki daya beda pada aitem *problem focused coping* antara 0,2872-0,6446 dengan koefisien reliabilitas 0,9008, dan aitem *emotional focused coping* antara 0,2645-0,5788 dengan koefisien reliabilitas 0,8823.

Skala strategi koping meliputi aitem-aitem yang mencakup aspek strategi koping antara lain: *exercised*

caution/cautiousness (menahan diri), *instrumental action* (tindakan instrumental), *negotiation* (negosiasi), dalam penelitian ini ditambahkan aspek *support mobilization*, *escapism* (pelarian dari masalah), *minimization* (pengabaian), *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *seeking meaning* (pencarian arti)(Aldwin dan Revenson, 1987).

Skala strategi koping terdiri atas 40 aitem yang masuk dalam tipe *problem focused coping* dan 40 aitem dalam tipe *emotional focused coping*. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh ini terdiri atas 4 pilihan jawaban, yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian aitem bergerak dari skor 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai). Bentuk strategi koping yang dimiliki subjek ditentukan oleh *mean* terbesar dari tiap-tiap komponen, dan dikategorisasikan menjadi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Berikut adalah susunan aitem skala strategi koping.

Tabel 2
Blue Print Skala Strategi koping

Kategori	Indikator	Nomor aitem	Jumlah	Jumlah total
Problem focused coping	<i>Instrumental action</i>	1,2,3,9,10,18,19,20,21,31,32,34	12	40
	<i>Cautiousness</i>	4,5,6,7,11,12,13,22,23,24,25,38	12	
	<i>Negotiation</i>	8,14,15,16,17,26,27,28	8	
	<i>Support mobilization</i>	29,30,33,35,36,37,39,40	8	
Emotional focused coping	<i>Escapism</i>	42,43,44,52,53,54,60,61,64,78	10	40
	<i>Minimization</i>	62,63,67,70,71,74,75,77,80	9	
	<i>Self blame</i>	45,46,47,55,65,66, 73, 76,79	12	
	<i>Seeking meaning</i>	41,48,49,50,51,56,57,58,59,68,69,72,	12	
Jumlah			80	80

E. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1 Uji validitas instrumen penelitian

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur layak atau sah untuk mengukur apa yang ingin diukur. Uji daya beda aitem-aitem skala strategi koping terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh menggunakan teknik korelasi *product moment*. Pemilihan aitem valid dengan memilih aitem yang memiliki korelasi 0,30 (Azwar, 2005).

Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diuji validitasnya dengan uji validitas isi. Validitas isi

akan menunjukkan sejauh mana butir-butir dalam alat ukur mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh alat ukur tersebut (Azwar, 2005). Validitas isi ini dilakukan secara rasional oleh *professional judgement*, yaitu pembimbing.

2 Uji reliabilitas instrumen penelitian

Menurut Azwar (2005) reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien reliabilitas yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formula *Alpha Cronbach*. Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0.

Skala strategi koping terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh menggunakan atribut komposit dalam perhitungan validitas dan reliabilitas skala penelitian. Hal ini disebabkan skala yang digunakan dirancang untuk mengukur satu atribut, namun atribut tersebut dikonsepskan dalam beberapa komponen atau dimensi yang mengungkapkan subdomain yang berbeda satu dengan yang lain (Azwar, 2009). Sesuai dengan hal tersebut, maka dalam pemilihan aitem harus dilakukan analisis aitem bagi setiap komponen (menghitung korelasi aitem dengan skor komponen, bukan skor

skala), dengan membandingkan indeks diskriminasinya pada tiap-tiap komponen, bukan secara keseluruhan.

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *t test*. Analisis kuantitatif menggunakan teknik statistik *independent sample t test* karena untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara kelompok sampel yang tidak berhubungan (Santoso, 2006). T test dalam penelitian ini digunakan untuk melakukan pengujian ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap 2 sampel, yaitu sampel dengan kecenderungan terhadap *emotional focused coping* dan sampel yang cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Sebelumnya dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians (Santoso, 2006). Hal ini untuk mengetahui apakah sebaran data layak untuk diuji secara parametrik. Guna mempermudah perhitungan, digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi kancan penelitian

Penelitian mengenai perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang ditinjau dari strategi koping pada remaja wanita dilakukan di SMA Negeri 2 Ngawi yang beralamatkan di Jalan Raya Klitik Ngawi Tromol Pos 7 Kabupaten Ngawi. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan survei awal untuk mengetahui informasi yang berkaitan dengan subjek.

SMA Negeri 2 Ngawi berdiri pada tanggal 1 Agustus 1967. SMA Negeri 2 Ngawi memiliki sejarah yang panjang, yaitu telah tiga kali berpindah lokasi dan beberapa kali mengalami perubahan nama. Awal berdiri tahun 1967, bertempat di sebelah kiri pendopo kabupaten Ngawi dengan nama yang sangat sederhana yaitu SMA Ngawi. Pada tahun yang sama, SMA Ngawi berpindah ke desa Beran, Ngawi tepatnya di sebelah selatan stadion Ketonggo yang sekarang ditempati SMA Negeri 1 Ngawi. Saat itu SMA Ngawi sudah berstatus negeri sehingga namanya menjadi SMA Negeri Ngawi.

Tahun 1976, SMA Negeri Ngawi berubah nama menjadi Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan (SMPP), dan berpindah ke lokasi yang saat ini ditempati, yaitu di desa Klitik, kecamatan Geneng kabupaten Ngawi. Setelah memiliki lokasi yang tetap, SMA Negeri Ngawi mengalami beberapa perubahan nama. Pada tahun 1986 nama SMPP berubah menjadi SMA 3

Ngawi, akibat adanya kebijakan pemerintah yang menghapus SMPP. Selang tiga tahun kemudian nama SMA 3 Ngawi diganti menjadi SMA 2 Ngawi, dan pada tahun 1994 menjelma menjadi SMU Negeri 2 Ngawi dan akhirnya pada tahun 2002 kembali lagi menjadi SMA Negeri 2 Ngawi. Kini SMA Negeri 2 Ngawi telah menjadi Rintisan SMA Bertaraf Internasional.

SMA Negeri 2 Ngawi memiliki kondisi fisik yang cukup baik dengan dilengkapi sarana dan prasarana yang menunjang keberlangsungan sistem belajar mengajar. Fasilitas-fasilitas yang dimiliki antara lain:

1. Administrasi, meliputi: satu ruang kepala sekolah, satu ruang wakil kepala sekolah, satu ruang guru, dan satu ruang tata usaha.
2. Kegiatan belajar, meliputi: ruang kelas sebanyak 27 kelas, satu ruang laboratorium fisika, satu ruang laboratorium kimia, satu ruang laboratorium biologi, satu ruang laboratorium bahasa Inggris, satu ruang laboratorium multimedia, dua ruang laboratorium TIK, laptop sebanyak 10 buah, LCD sebanyak 24 buah, dan komputer sebanyak 80 buah.
3. Penunjang pendidikan, meliputi: satu ruang perpustakaan, satu ruang OSIS, satu ruang kegiatan klub pecinta alam (Mayapada), satu ruang kegiatan PMR, satu ruang kegiatan Pramuka, satu ruang koperasi siswa, satu ruang Bimbingan Konseling (BK), satu ruang UKS, dan satu ruang fotokopi.
4. Penunjang lainnya, meliputi: satu ruang aula, lapangan basket, lapangan tenis, lapangan voli, lapangan sepak bola, dua buah meja

tenis meja, lapangan upacara, mushola, area *hotspot*, televisi sebanyak 25 buah, satu gardu satpam, dua tempat parkir, dua ruang gudang, satu rumah penjaga, enam kantin sekolah, kamar mandi dan WC sebanyak 10 buah, dua ruang ganti, dan satu sanggar propinsi.

Jumlah siswa SMA Negeri 2 Ngawi tahun ajaran 2009/2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Ngawi Tahun Ajaran 2009/2010

Kelas	Jenis kelamin		Total
	Laki-laki	Wanita	
X	104	172	276
XI	122	155	277
XII	163	162	325
Total	389	489	878

Visi SMA Negeri 2 Ngawi adalah berbudaya dan berkepribadian yang terbentuk melalui pendewasaan keimanan-ketaqwaan (*imtaq*) serta ilmu pengetahuan dan teknologi (*iptek*) yang kompetitif. Sedangkan misi SMA Negeri 2 Ngawi adalah sebagai berikut:

- Menciptakan suasana kondusif penuh kekeluargaan yang bernuansa religius, etik, dan moral.
- Memiliki warga sekolah yang sadar akan aturan tata tertib serta kedisiplinan yang tinggi.
- Terlaksananya kegiatan belajar mengajar (KBM) yang efektif, kreatif, dan inovatif dengan mengembangkan kompetensi secara optimal.

- d. Efektivitas pelaksanaan bimbingan dalam mengantar perkembangan siswa menemukan jati dirinya secara penuh.
- e. Mengembangkan pelayanan unggul dalam pembinaan siswa.
- f. Mengembangkan potensi sesuai bakat minat siswa dalam bidang seni, olahraga, dan psikomotorik lainnya.
- g. Mengoptimalkan perkembangan daya pikir, akal budi untuk setinggi-tingginya, prestasi, baik akademik, keberhasilan di PTN, maupun kepribadian yang terpuji.

Pemilihan sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Penelitian mengenai perbedaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditinjau dari strategi coping pada remaja wanita belum pernah dilakukan di sekolah tersebut.
- b. Jumlah murid memenuhi syarat untuk penelitian.
- c. Adanya izin yang diperoleh untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.

2. Persiapan penelitian

Persiapan penelitian perlu dilakukan agar penelitian berjalan lancar dan terarah. Hal-hal yang dipersiapkan adalah berkaitan dengan perijinan dan penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian.

a. Persiapan administrasi

Persiapan administrasi penelitian meliputi segala urusan perijinan yang diajukan pada pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan penelitian. Permohonan ijin tersebut meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Peneliti meminta surat pengantar dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang ditujukan kepada kepala sekolah SMA Negeri 2 Ngawi dengan nomor 513/H 27.1.17.3/TU/2009 agar bisa melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Ngawi.
- 2) Peneliti juga meminta surat pengantar dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ngawi yang ditujukan kepada koordinator skripsi untuk rekomendasi dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Ngawi dengan nomor 420/197/404.101/2010.
- 3) Setelah mendapatkan ijin dari pihak sekolah, peneliti baru bisa melaksanakan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pihak sekolah.

b. Persiapan alat ukur

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala strategi koping dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh.

1) Skala strategi koping

Skala strategi koping ini disusun berdasarkan dua macam strategi koping yang diungkapkan oleh Aldwin dan Revenson (1987), Lazarus dan Folkman (dalam Rustiana, 2003), yaitu strategi yang

berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Skala strategi koping ini berjumlah 80 aitem yang terdiri atas 40 aitem *problem focused coping* dan 40 aitem *emotional focused coping*. Distribusi skala strategi koping sebelum uji-coba dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4
Distribusi Skala Strategi Koping

Kategori	Bentuk perilaku	Nomor aitem	Jumlah	Jumlah total
Problem focused coping	<i>Instrumental action</i>	1,2,3,9,10,18,19,20,21,31,32,34	12	40
	<i>Cautiousness</i>	4,5,6,7,11,12,13,22,23,24,25,38	12	
	<i>Negotiation</i>	8,14,15,16,17,26,27,28	8	
	<i>Support mobilization</i>	29,30,33,35,36,37,39,40	8	
Emotional focused coping	<i>Escapism</i>	42,43,44,52,53,54,60,61,64,78	10	40
	<i>Minimization</i>	62,63,67,70,71,74,75,77,80	9	
	<i>Self blame</i>	45,46,47,55,65,66,73,76,79	12	
	<i>Seeking meaning</i>	41,48,49,50,51,56,57,58,59,68,69,72,	12	
Jumlah			80	80

2) Skala ketidakpuasan bentuk tubuh

Skala ketidakpuasan bentuk tubuh digunakan untuk mengungkapkan seberapa tinggi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh subjek dalam penelitian ini. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh dari Rosen dan Reiter (dalam Asri dan Setiasih, 2004), yang berjumlah 50 aitem, yaitu terdiri atas 25 aitem

favourable dan 25 aitem *unfavourable*. Distribusi skala ketidakpuasan bentuk tubuh sebelum uji-coba dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5
Distribusi Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian sebagian tubuh	21,30,47	7,11,46	10
		Penilaian keseluruhan tubuh	1,8	28,38	
2	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	37,50	12,39,48	10
		Minder dengan penilaian orang lain	2,10,26	19,23	
3	Body checking	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh berkali-kali	24,27,44	13,40	10
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	3,34	16,20,25	
4	Kamuflase tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	18,33,45	4,9,17,42	10
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	6,22	36	
5	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Malas beraktivitas bersama orang lain	5,15,32	41,31	10
		Melakukan segala sesuatu sendiri	14,43	29,35,49	
Jumlah			25	25	50

3. Pelaksanaan uji-coba

Uji-coba penelitian dilakukan pada sampel yang diperoleh dengan *cluster random sampling* dan undian terhadap kelas untuk sampel uji coba, yaitu siswa putri kelas XB, XI IPA 4 dan XI IPA5. Jumlah siswa putri yang mengikuti uji-coba adalah 47 orang, dengan perincian kelas XB berjumlah 12, XI IPA4 berjumlah 17 orang dan kelas XI IPA5 berjumlah 18 orang.

Tabel 6
Jumlah Siswa untuk Uji-Coba Penelitian

Kelas	Jumlah siswa
XB	12
XI IPA4	17
XI IPA5	18
Jumlah	43

Uji-coba dilaksanakan pada hari Senin tanggal 1-2 Februari 2010, dengan waktu 1 jam pelajaran, yaitu 45 menit. Setelah 47 kuesioner yang dibagikan semua terkumpul, kemudian dilakukan skoring serta dianalisis validitas dan reliabilitasnya.

4. Analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala

Setelah uji-coba skala dilakukan, selanjutnya data yang diperoleh ditabulasikan dan dianalisis untuk mengetahui indeks daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur. Kedua skala menggunakan indeks daya beda sebesar 0,3 dengan pertimbangan bahwa daya beda tersebut sudah dapat dianggap sebagai koefisien validitas yang memuaskan (Azwar, 2009). Aitem dengan daya beda di bawah 0,3 dianggap sebagai aitem yang gugur dan selanjutnya tidak dipakai untuk penelitian. Hasil uji daya beda dan reliabilitas tiap-tiap skala diuraikan sebagai berikut:

a. Skala Strategi koping

Keseluruhan aitem skala strategi koping yang diujicobakan adalah 80 aitem yang terdiri atas kategori *problem focused coping* 40 aitem, kategori *emotional focused coping* 40 aitem. Perhitungan yang digunakan dalam skala strategi koping berdasarkan atribut komposit, sehingga dalam

pemilihan aitemnya harus dilakukan analisis aitem bagi setiap komponen (menghitung korelasi aitem dengan skor komponen, bukan skor skala), dengan membandingkan indeks diskriminasinya dalam komponen masing-masing, bukan secara keseluruhan (Azwar, 2009).

Komponen kategori *problem focused coping* yang diujicobakan sebanyak 40 aitem dengan indeks daya beda aitem sebesar - 0,249 sampai dengan 0,589. Setelah dilakukan analisis diperoleh 26 aitem valid dengan indeks daya beda aitem sebesar 0,275 sampai dengan 0,591.

Ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas
Komponen *Problem Focused Coping*

Skala	r_{ik} minimal	r_{ik} maksimal	Koefisien reliabilitas
Sebelum seleksi (N=40)	- 0,249	0,589	0,824
Sesudah seleksi (N=26)	0,275	0,591	0,866

Komponen kategori *emotional focused coping* yang diujicobakan sebanyak 40 aitem dengan indeks daya beda aitem sebesar -0,059 sampai dengan 0,590. Setelah dilakukan analisis diperoleh 31 aitem valid dengan indeks daya beda aitem sebesar 0,282 sampai dengan 0,597. Ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8
Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas
Komponen *Emotional Focused Coping*

Skala	r_{ik} minimal	r_{ik} maksimal	Koefisien reliabilitas
Sebelum seleksi (N=40)	-0,059	0,590	0,861
Sesudah seleksi (N=31)	0,282	0,591	0,882

Berdasarkan hasil analisis diperoleh 57 aitem valid dan 27 aitem gugur. Rincian aitem gugur dan valid dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9
Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala Strategi Koping

Kategori	Bentuk perilaku	Aitem valid		Aitem gugur		Jumlah total
		nomor	jumlah	nomor	jumlah	
<i>Problem focused coping</i>	<i>Instrumental action</i>	3,9,10,18,19,20,32,34	8	1,2,21,31	4	40
	<i>Cautiousness</i>	4,12,22,23,24	5	5,6,7,11,13,25,38	7	
	<i>Negotiation</i>	8,14,15,16,17,28	6	26,27	2	
	<i>Support mobilization</i>	29,30,35,36,37, 39,40	7	33	1	
<i>Emotional focused coping</i>	<i>Escapism</i>	42,43,44,52,53,54,60,61,64, 78	10	-	0	40
	<i>Minimization</i>	62,63,67,70,71,75	6	74,77,80	3	
	<i>Self blame</i>	45,46,65,76,79	5	47,55,66,73	4	
	<i>Seeking meaning</i>	41,48,49,50,51,56,58,59,68,69	10	57,72	2	
Jumlah			57		23	80

Selanjutnya peneliti menggunakan 57 aitem yang valid untuk penelitian. Berikut ini adalah tabel sebaran aitem pada skala strategi koping dengan penomoran baru yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 10
Distribusi Aitem Skala Strategi Koping Setelah Uji-Coba

Kategori	Bentuk perilaku	Nomor aitem	Jumlah	Jumlah total
Problem focused coping	<i>Instrumental action</i>	3(1),9(4),10(5),18(11),19(12),20(13),32(20),34(21)	8	40
	<i>Cautiousness</i>	4(2),12(6),22(14),23(15),24(16)	5	
	<i>Negotiation</i>	8(3),14(7),15(8),16(9),17(10),28(17)	6	
	<i>Support mobilization</i>	29(18),30(19),35(22),36(23),37(24),39(25),40(26)	7	
Emotional focused coping	<i>Escapism</i>	42(28),43(29),44(30),52(37),53(38),54(39),60(43),61(44),64(47),78(56)	10	40
	<i>Minimization</i>	62(45),63(46),67(49),70(52),71(53),75(54)	6	
	<i>Self blame</i>	45(31),46(32),65(48),76(55),79(57)	5	
	<i>Seeking meaning</i>	41(27),48(33),49(34),50(35),51(36),56(40),58(41),59(42),68(50),69(51)	10	
Jumlah			57	80

Keterangan:

Nomor aitem dalam tanda kurung (...) dan dicetak tebal adalah nomor baru untuk aitem valid skala strategi koping.

b. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh

Keseluruhan aitem saat uji-coba adalah 50 aitem dengan indeks daya beda aitem sebesar -0,302 sampai dengan 0,607. Setelah dilakukan analisis diperoleh 24 aitem valid dengan indeks daya beda sebesar 0,288 sampai dengan 0,610.

Ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 berikut :

Tabel 11
Indeks Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Skala	r_{ix} minimal	r_{ix} maksimal	Koefisien reliabilitas
Sebelum seleksi (N=50)	-0.302	0,607	0,785
Sesudah seleksi (N=24)	0.288	0,610	0,860

Berdasarkan hasil analisis diperoleh 24 aitem valid yang terdiri atas 13 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavorable*. Rinciannya sebagai berikut:

Tabel 12
Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur
Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Aspek	Indikator	Favorabel		Unfavorable	
			valid	gugur	valid	gugur
1	Penilaian negatif terhadap tubuh	Penilaian sebagian tubuh	47	21,30	-	7,11, 46
		Penilaian keseluruhan tubuh	1	8	28	38
2	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	-	37,50	39,48	12
		Minder dengan penilaian orang lain	10	2,26	19	23
3	Body checking	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh berkali-kali	24,27, 44	-	13,40	-
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	3	34	16,20, 25	-
4	Kamuflase tubuh	Menyamarkan dengan pakaian	18,33, 45	-	17	4,9, 42
		Menyamarkan dengan melakukan perubahan pada bagian tubuh	-	6,22	-	36
5	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Malas beraktivitas bersama orang lain	5,32	15	41	31
		Melakukan segala sesuatu sendiri	43	14	-	29,35, 49
Jumlah			13	12	11	14

Selanjutnya peneliti menggunakan 24 aitem yang valid untuk penelitian. Berikut ini adalah tabel sebaran aitem dengan penomoran baru yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 13
Distribusi Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Setelah Uji-Coba

No	Aspek	Nomor aitem		Jumlah		Jumlah
		F	UF	F	UF	
1	Penilaian negatif terhadap tubuh	1(1), 47(23)	28(14)	2	1	3
2	Perasaan malu terhadap tubuh saat berada di lingkungan sosial	10(4)	19(9), 39(17), 48(24)	1	3	4
3	<i>Body checking</i>	3(2), 24(11), 27(13), 44(21)	13(5), 16(6), 20(10), 25(12), 40(18)	4	5	9
4	Kamuflase tubuh	18(8), 33(16), 45(22)	17(7)	3	1	4
5	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	5(3), 32(15), 43(20)	41(19)	3	1	4
Jumlah				13	11	24

Keterangan:

Nomor aitem dalam tanda kurung (...) dan dicetak tebal adalah nomor baru untuk aitem valid skala ketidakpuasan bentuk tubuh.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Ngawi, dengan perincian 3 kelas (47 siswa) untuk uji coba dan 6 kelas (103 siswa) untuk penelitian. Penggunaan subjek kelas X dan XI karena dianggap mewakili sampel untuk dijadikan subjek penelitian. Siswa kelas XI pada umumnya berada pada rentang usia antara 15-18 tahun dan dimasukkan dalam kelompok remaja, sehingga dapat mewakili subjek penelitian. Siswa kelas XII tidak dapat digunakan sebagai subjek penelitian karena sedang melewati masa persiapan untuk ujian nasional, sehingga pihak sekolah berkeberatan untuk memberi ijin pada peneliti membagikan skala pada siswa kelas XII.

Teknik pengambilan sampel dari populasi ini dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*, yaitu dengan melakukan randomisasi terhadap kelas, bukan terhadap subjek secara individual, kemudian cara pemilihannya dengan menggunakan undian dan didapatkan 6 kelas untuk penelitian, dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 14
Jumlah Siswa untuk Penelitian

Kelas	Jumlah siswa
XA	19
XC	21
XE	20
XI IPA1	20
XI IPS1	9
XI IPS4	14
Jumlah	103

2. Pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 15 Februari 2010 dengan menggunakan alat ukur berupa skala strategi koping yang terdiri atas 57 aitem, dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang terdiri dari 24 aitem. Pembagian dan pengisian skala dilakukan secara klasikal dengan menggunakan satu jam pelajaran setelah mendapatkan ijin dari guru yang mengampu.

Sebelum siswa mengerjakan skala penelitian yang diberikan, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud kedatangan serta tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Setelah subjek penelitian menyatakan kesediaan untuk membantu, kemudian baru peneliti menjelaskan

tentang tata cara pengerjaan skala dan memberikan contoh cara mengerjakan. Selama subjek mengerjakan skala penelitian, peneliti tetap berada di dalam kelas sampai subjek selesai mengerjakan dan mengumpulkan skala kembali pada peneliti. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan skoring.

3. Pelaksanaan skoring

Setelah data terkumpul, kemudian dilanjutkan dengan pemberian skor pada hasil pengisian skala untuk keperluan analisis data. Skala terlebih dahulu digolongkan menjadi dua bagian berdasarkan bentuk strategi koping yang dipilih subjek.

Skor untuk skala strategi koping bergerak dari satu sampai empat dengan memperhatikan sifat aitem yang keseluruhan *favorable* (mendukung). Pemberian skor untuk aitem *favourable* bergerak dari satu sampai empat untuk STS, TS, S, SS. Skor yang diperoleh dari tiap komponen dijumlahkan dan dicari *mean* tertinggi tiap komponen untuk menentukan strategi koping yang dipilih dan digunakan oleh remaja wanita. Selanjutnya bentuk strategi koping yang dipilih subjek diubah kedalam kode. Kode 1 untuk *problem focused coping* dan 2 untuk *emotional focused coping*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 36 subjek memilih *problem focused coping* dan 67 subjek memilih *emotional focused coping*.

Tabel 15
Pengkodean Strategi Koping

Kategori	Kode	Jumlah
<i>Problem focused coping</i>	1	36
<i>Emotional focused coping</i>	2	67

Setelah pemberian kode pada tiap-tiap kategori strategi koping, kemudian dihitung skor untuk ketidakpuasan bentuk tubuh. Skor untuk skala ketidakpuasan bentuk tubuh juga bergerak dari satu sampai empat dengan memperhatikan sifat aitem *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Pemberian skor untuk aitem *favourable* bergerak dari satu sampai empat untuk STS, TS, S dan SS, sedangkan skor untuk aitem *unfavourable* bergerak dari satu sampai empat untuk SS, S, TS dan STS. Untuk skala ketidakpuasan bentuk tubuh, skor yang diperoleh dari subjek penelitian dijumlahkan keseluruhan dan hasilnya digunakan dalam analisis data.

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Hasil uji asumsi

a. Uji normalitas data

Penelitian ini menggunakan uji normalitas data dan varians menggunakan uji normalitas Kolmogrov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 (Priyanto, 2008).

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for Windows* dapat dilihat pada tabel 16 berikut:

Tabel 16
Hasil Uji Normalitas Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Strategi Koping

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Bentuk Strategi Koping		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ket.bentuk tubuh	problem focused coping	.098	36	.200*	.950	36	.108
	emotional focused coping	.075	67	.200*	.985	67	.586

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada variabel ketidakpuasan bentuk tubuh untuk kedua strategi koping menunjukkan taraf signifikansi yang lebih besar daripada 0,05 ($0,200 > 0,05$). Hasil dari uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai lebih besar daripada 0,05, pada variabel ketidakpuasan bentuk tubuh untuk kategori *problem focused coping* didapat 0,108 dan untuk kategori *emotional focused coping* didapat 0,586. Berdasarkan kedua hasil uji normalitas, dapat disimpulkan data tersebut memenuhi syarat berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians populasi sama atau tidak. Uji ini juga merupakan syarat penggunaan analisis *independent sampele t-tes* dan ANOVA (Santoso, 2006). Signifikansi dilihat melalui nilai *levane statistic*. Jika nilai tersebut lebih dari 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (Priyanto, 2008).

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 17 berikut:

Tabel 17
Hasil Uji Homogenitas Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
pada Strategi Koping

Ketidakpuasan Bentuk Tubuh		<i>Equal variances assumed</i>	<i>Equal variances not assumed</i>
<i>Levene's Test for</i>	F	0,948	
<i>Equality of variances</i>	Sig.	0,340	

Hasil uji homogenitas menunjukkan taraf signikansi yang lebih besar dari 0,05 ($0,340 > 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan bahwa sampel kategori *problem focused coping* dan *emotional focused coping* diambil dari populasi strategi koping yang mempunyai varians ketidakpuasan bentuk tubuh yang sama (homogen).

2. Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t yaitu *independent sample t test*, untuk membandingkan dan mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang tidak berhubungan (Priyanto, 2008), yang dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan bentuk tubuh antara remaja wanita yang memilih *problem focused coping* dengan remaja wanita yang memilih *emotional focusd coping*.

Pengambilan keputusan ada tidaknya perbedaan antara 2 kelompok data melalui *t test*, dilakukan dengan 2 cara, yaitu berdasar perbandingan t hitung dengan t tabel, dan nilai probabilitas (*p value*) (Santoso, 2006). Selanjutnya rincian analisis *t test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18
Hasil Uji Hipotesis

		KetidakpuasanBentukTubuh	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
t-test for Equality of Means	t	-2.383	-2.314
	df	101	65.947
	Sig. (2-tailed)	.019	.024
	Mean Difference	-3.04022	-3.04022
	Std. Error Difference	1.27554	1.31385
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-5.57055
		Upper	-.50988

Uji t menghasilkan nilai t hitung -2.383, sedangkan t tabel dengan df 101 adalah 1,984. Pada kurva t hitung terletak pada daerah H_0 ditolak (t hitung $> t$ tabel), maka tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja wanita kelompok *problem focused coping* berbeda dengan remaja wanita kelompok *emotional focused coping*.

Berdasar nilai probabilitas p value $< 0,05$ ($0,019 > 0,05$), maka H_0 ditolak atau hipotesis diterima yaitu terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh antara kelompok remaja wanita yang memilih dan menggunakan *problem focused coping* dengan kelompok remaja wanita yang memilih *emotional focused coping* dalam mengatasi masalah ketidakpuasan bentuk tubuh mereka.

Perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh ditinjau dari perbedaan strategi koping juga dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 19
Nilai Rata-Rata Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tiap Kelompok
Strategi Koping

Strategi Koping	Nilai Rata-Rata Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
Kelompok <i>Problem Focused Coping</i>	53.1389
Kelompok <i>Emotional Focusec Coping</i>	56.1791

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kategori *problem focused coping* adalah 53,13 sedangkan kategori *emotional focused coping* adalah 56,17, yang berarti nilai rata-rata ketidakpuasan bentuk tubuh pada tiap kategori strategi koping memiliki perbedaan.

3. Hasil analisis deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan data dan meringkas data (Santoso, 2006). Analisis deskriptif dalam penelitian ini akan memberikan gambaran umum mengenai bentuk strategi koping dan kondisi ketidakpuasan bentuk tubuh pada subjek yang diteliti. Berdasarkan tabulasi data skala strategi koping, didapatkan gambaran umum mengenai bentuk strategi koping yang dipilih dan digunakan remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi. Kategorisasi yang digunakan dalam skala strategi koping dilakukan berdasarkan atribut komposit. Skor aitem dijumlahkan dalam tiap-tiap komponen, kemudian dihitung *mean* atau rata-rata dalam tiap komponennya. Subjek dikategorikan berdasarkan *mean* terbesar yang diperoleh.

Kondisi empiris strategi koping yang terbentuk diantara remaja wanita subjek penelitian dapat dilihat dalam tabel 20 berikut:

Tabel 20
Kondisi Empiris Strategi Koping pada Remaja Wanita
di SMA Negeri 2 Ngawi

No	Strategi koping	Komposisi	
		Jumlah	Persentase
1	Kelompok <i>Problem Focused Coping</i>	36	34,91%
2	Kelompok <i>Emotional Focused Coping</i>	67	65,09%

Kondisi empiris strategi koping seperti terlihat pada tabel 20, menunjukkan bahwa strategi koping yang paling banyak dipilih oleh remaja wanita yang menjadi subjek penelitian ini adalah *emotional focused coping*, yaitu sebanyak 65,09%.

Hal-hal lain yang bisa diketahui melalui analisis deskriptif ini antara lain, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 21
Analisis Deskriptif

		Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	Valid N (listwise)
N	Statistic	103	103
Minimum	Statistic	40.00	
Maximum	Statistic	72.00	
Sum	Statistic	5677.00	
Mean	Statistic	55.1165	
Std. Deviation	Statistic	6.31261	

Penjelasan berdasarkan tabel di atas antara lain, *mean* empirik ketidakpuasan bentuk tubuh adalah 55.1165. Nilai maksimum adalah 72 dan

nilai minimumnya 40, jumlah subjek penelitian 103 orang, dan standar deviasinya 6,31.

Selanjutnya dapat dilakukan kategorisasi subjek secara normatif guna memberi interpretasi terhadap skor skala. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur, yaitu dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi subjek terdistribusi secara normal, sehingga skor hipotetik didistribusi menurut model normal (Azwar, 2008). Skor minimal yang diperoleh subjek adalah $24 \times 1 = 24$ dan skor maksimal yang dapat diperoleh subjek adalah $24 \times 4 = 96$, maka jarak sebarannya adalah $96 - 24 = 72$ dan setiap satuan deviasi standarnya bernilai $72 : 6 = 12$, sedangkan rerata hipotetiknya adalah $24 \times 2,5 = 60$.

Gambaran subjek yang terbagi menjadi 2 kelompok digolongkan dalam 5 kategorisasi, maka kategorisasi serta distribusi skor subjek dapat dilihat seperti pada tabel berikut:

Tabel 22
Kriteria Kategori Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Distribusi Skor Subjek
Kelompok *Problem Focused Coping*

Variabel	Kategorisasi		Subjek		Rerata Empirik
	Skor	Kategori	Frek (N)	Persentase	
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	$24 \leq X < 46,2$	Sangat rendah	5	13,89%	53,1389
	$46,2 \leq X < 52,8$	Rendah	12	33,33%	
	$52,8 \leq X < 67,2$	Sedang	19	52,78%	
	$67,2 \leq X < 81,6$	Tinggi	-	-	
	$81,6 \leq X < 96$	Sangat tinggi	-	-	

Kesimpulan berdasarkan kategori skala ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut, bahwa *mean* empiriknya adalah 53,13 dan berada pada rentang skor

40 hingga 63. Secara umum subjek memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah cenderung ke sedang. Sedangkan kelompok *emotional focused coping* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 23
Kriteria Kategori Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dan Distribusi Skor Subjek Kelompok *Emotional Focused Coping*

Variabel	Kategorisasi		Subjek		Rerata Empirik
	Skor	Kategori	Frek (N)	Persentase	
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	$24 \leq X < 46,2$	Sangat rendah	2	2,99%	56,1791
	$46,2 \leq X < 52,8$	Rendah	14	20,89%	
	$52,8 \leq X < 67,2$	Sedang	48	71,64%	
	$67,2 \leq X < 81,6$	Tinggi	3	4,48%	
	$81,6 \leq X < 96$	Sangat tinggi	-		

Kesimpulan berdasarkan kategori skala ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut, bahwa mean empiriknya 56,18 dan berada pada rentang skor 42 hingga 72. Secara umum subjek memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh sedang cenderung tinggi.

D. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ketidakpuasan bentuk tubuh yang signifikan antara kelompok strategi koping dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Hal ini ditunjukkan melalui nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* yang lebih kecil dari kelompok *emotional focused coping* ($53,1389 < 56,1791$), atau rata-rata kedua kelompok berbeda. Hasil ini juga diperkuat melalui analisis menggunakan teknik analisis *independent sample t test* terhadap data strategi koping dengan

ketidakpuasan bentuk tubuh, diperoleh *p-value* 0,019 ($p < 0,05$), dan juga hasil *t* hitung -2,383 yang terletak di daerah H_0 ditolak pada kurva *t* test (*t* tabel 1,984).

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan dan penggunaan strategi koping yang berbeda, menyebabkan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang berbeda pula pada remaja wanita. Menurut pendapat Danissof dan Endler (dalam Valuntis dkk., 2008), seseorang dengan koping yang berfokus pada emosi untuk mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh, dapat mengalami gangguan kesehatan, dalam hal ini adalah gangguan makan. Troisi dkk. (2006) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami *binge eating* memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecemasan yang lebih tinggi.

Berbeda dengan Valuntis (2008) yang mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung memilih strategi koping yang adaptif terhadap masalah, memiliki kemampuan untuk mencegah perilaku gangguan makan, atau mengurangi potensi faktor lain penyebab gangguan makan, seperti ketidakpuasan bentuk tubuh. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang memilih *problem focused coping* akan memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang berbeda, yaitu lebih rendah dibanding mereka yang memilih *emotional focused coping*.

Problem focused coping secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi stres (Kim dkk. dalam Cheng, 2001), sedangkan *emotional focused coping* umumnya merupakan bentuk *maladaptive coping* dalam usahanya memecahkan stres dan distress (Chan dkk. dalam Cheng, 2001). Berdasar uraian tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* bisa mengurangi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh, namun dalam penelitian ini banyak remaja wanita

yang menjadi subjek justru memilih *emotional focused coping*, yaitu sebanyak 65,09%, sedangkan yang memilih *problem focused coping* sebanyak 34,91%. Jumlah ini mempengaruhi gambaran rata-rata ketidakpuasan bentuk tubuh di lapangan yaitu 55,1165. Nilai rata-rata tersebut lebih tinggi dari nilai rata-rata ketidakpuasan bentuk tubuh pada kelompok *problem focused coping* dan mendekati rata-rata ketidakpuasan bentuk tubuh pada kelompok *emotional focused coping*. Hal ini merupakan gambaran bahwa banyaknya siswa putri yang memilih *emotional focused coping*, maka banyak pula siswa putri yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi dibanding siswa putri yang memilih *problem focused coping*.

Kategori nilai subjek dalam skala ketidakpuasan bentuk tubuh ini berada di antara sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Secara umum, nilai subjek kelompok *problem focused coping* dikategorikan rendah cenderung sedang. Hal ini disebabkan persentase di kategori sangat rendah adalah 13,89%, kategori rendah adalah 33,33%, sedangkan di kategori sedang adalah 52,78%. Subjek kelompok *emotional focused coping*, dikategorikan sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Persentase di kategori sangat rendah adalah 2,99%, kategori rendah adalah 20,89%, kategori sedang adalah 71,64%, sedangkan di kategori tinggi adalah 4,48%.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh lebih cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* (Troisi dkk., 2006; Rosen dan Mayers dalam Conradt dkk., 2008; Baigrie dan Giraldez, 2008), yang salah satu bentuknya adalah berangan-angan, mengkritik diri sendiri,

menolak, melupakannya, dan menghindar dari masalah. Bentuk koping ini mungkin saja lebih dipilih oleh individu dalam mengatasi masalahnya, sebab strategi ini adalah cara paling mudah untuk menghindarkan diri dari perasaan sakit dan putus asa (Parry dalam Hapsari dkk., 2002).

Perasaan sakit hati pada remaja yang berhubungan dengan adanya ketidakpuasan bentuk tubuh mungkin disebabkan adanya upaya remaja untuk mengubah penampilan dan bentuk tubuhnya agar lebih menarik, tidak membuahkan hasil atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya masih tetap ada (Hurlock, 2006). Hurlock (2006) menambahkan, salah satu ciri pada masa remaja adalah sebagai masa yang tidak realistis, sehingga mereka akan lebih mudah sakit hati dan kecewa apabila tidak dapat meraih apa yang diinginkan, dalam hal ini penampilan fisik yang ideal.

Bentuk tubuh atau penampilan fisik memiliki hubungan dengan kepercayaan diri remaja. Hal ini dapat dilihat dari sejumlah penelitian yang telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Harter dalam Santrock, 2003). Lord dan Eccles (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri keseluruhan dari remaja.

Penampilan yang dianggap kurang patut, mengganggu, dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menimbulkan masalah bagi remaja. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang merasa tidak

percaya diri, memiliki konsep diri yang kurang baik, dan harga diri yang rendah (Asri dan Setiasih, 2004; Hurlock, 2006). Apabila tidak segera diatasi dengan strategi koping yang tepat, ketidakpuasan bentuk tubuh akan semakin meningkat bahkan menimbulkan risiko yang lebih besar, seperti risiko bunuh diri pada remaja perempuan, (Sukamto, 2006) dan gangguan makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Sin dan Birchy, 2006; Sejcova, 2008), yang bisa mengakibatkan kematian.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain, dalam penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian saja, sedangkan penerapan penelitian untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perbedaan pemilihan dan penggunaan strategi koping berpengaruh terhadap perbedaan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh remaja wanita di SMA Negeri 2 Ngawi, didukung dengan hasil *t test* yang signifikan yaitu t hitung = -2,383 dan t tabel = 1,984 dengan p -value = 0,019 ($< 0,05$).
2. Bentuk strategi koping yang efektif dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh adalah *problem focused coping*, dengan nilai rata-rata yang lebih kecil yaitu 53,1389 dibandingkan nilai rata-rata kelompok *emotional focused coping* yaitu 56,1791.
3. Bentuk strategi koping yang paling banyak dipilih dan digunakan oleh subjek adalah *emotional focused coping* yaitu 65,09%, sedangkan subjek yang menggunakan *problem focused coping* sebesar 34,91%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja wanita

Bagi remaja wanita disarankan untuk lebih bisa menyadari bahwa setiap manusia diciptakan berbeda satu dengan yang lain. Penerimaan diri disertai rasa bersyukur dengan bentuk dan keadaan yang dimiliki, akan

mampu meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dan terhindar dari perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Apabila remaja wanita merasa memiliki kekurangan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, diharapkan remaja segera mengambil tindakan untuk mengatasi masalah penampilan fisik dengan cara-cara mengatasi masalah yang tepat, seperti mencari referensi untuk memperbaiki penampilan, bukan mengabaikan atau menghindarinya, sehingga masalah yang dihadapi remaja wanita dapat segera diatasi, serta tidak menimbulkan masalah dan risiko lain yang semakin besar, seperti remaja wanita merasa kurang percaya diri, rendah diri, bahkan mereka mengalami gangguan kesehatan dan kematian.

2. Bagi orang tua

Peranan lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak remaja sangat penting, maka orang tua disarankan untuk dapat lebih memahami perkembangan remaja karena mereka membutuhkan arahan, bimbingan, serta pendampingan untuk dapat menjalani tugas perkembangan agar lebih optimal, terlebih dalam hal kemampuan remaja untuk menerima fisik sendiri dan mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri remaja, sehingga sesuai dengan apa yang remaja inginkan.

Orang tua juga disarankan untuk menanamkan pemahaman kepada remaja wanita, bahwa kecantikan seorang wanita tidak hanya dinilai dari penampilan fisik, tetapi lebih dari itu, seperti kepribadian yang baik, kemampuan-kemampuan yang dimiliki, baik inteligensi, emosi, maupun spiritual, sehingga remaja wanita tidak kaget dan mengalami kekecewaan

terhadap perubahan bentuk tubuh akibat pertumbuhan fisik. Apabila orang tua mengetahui anak putri mereka mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, diharapkan orang tua mampu mengarahkan dan membantu anak untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga masalah ketidakpuasan bentuk tubuh pada anak tidak semakin bertambah tinggi dan menimbulkan dampak kurangnya rasa percaya diri pada anak remaja putri.

3. Bagi guru SMA

Bagi guru SMA, terlebih guru bimbingan konseling disarankan untuk sesekali mengadakan penyuluhan kesehatan mental dengan mengundang pihak yang berkompeten, untuk membantu para siswi dalam memahami keadaan diri mereka dan meningkatkan penerimaan diri, sehingga masalah ketidakpuasan bentuk tubuh tidak akan muncul dan mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Selain itu, pihak sekolah dapat melakukan kegiatan yang dapat menambah ketrampilan siswi untuk memperbaiki penampilan, seperti kursus kecantikan, senam *aerobic* dan sebagainya. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswi dengan penampilan yang lebih baik, sehingga membuat mereka lebih siap menerima pelajaran dan meningkatkan prestasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih mendetail lagi dalam melihat pengaruh dari tiap-tiap bentuk strategi koping dan ketidakpuasan bentuk tubuh, serta lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang perlu dikontrol, yang

mungkin mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja wanita, seperti berat badan yang bisa diketahui melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat kepercayaan diri, dan standar bentuk tubuh ideal yang diterapkan oleh remaja.

Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda, diharapkan memperhatikan kriteria sampel yang akan dijadikan subjek penelitian, seperti usia dan jenis kelamin. Selain itu, dalam perhitungan statistik, peneliti selanjutnya dapat memberikan jarak beda yang lebih tinggi dalam pengkategorian penggunaan strategi koping, sehingga diharapkan perbedaan nilai rata-rata ketidakpuasan bentuk tubuh antar kelompok strategi koping lebih tampak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlard, L. 2006. *The Relationship Between Body Dissatisfaction of Mothers and Body Dissatisfaction of Their Adolescent Daughters*. www.upetd.up.ac.za/./etd (Diakses tanggal 17 Mei 2009).
- Aldwin, C.M. and Revenson, T.A. 1987. Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 2, 337-348.
- Ali, M. dan Asrosi, M. 2008. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta; P.T. Bumi Aksara.
- Asri, D. N. dan Setiasih. 2004. Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 3, 286-296.
- Azwar, S. 2004. *Metode Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2005. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Baigrie, S.S., Giraldez, L.S. 2008. Examining the Relationship between Binge Eating and Coping Strategies and the Definition of Binge Eating in a Sample of Spanish Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 172-180.
- Brehm, B. A. 1999. *Body Dissatisfaction, Cause and Consequences*. www.fitnessmanagement.com (Diakses pada tanggal 5 Mei 2009).
- . 2007. *Body Image In Perspektif*. www.fitnessmanagement.com (Diakses tanggal 5 Mei 2009).
- Carver, C.S., Weintraub, J.K., and Scheiner, M.F. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoritically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.
- Cheng, C. 2001. Assesing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Setting: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 5, 814- 833.
- Conradt, M., Dierk, J. M., Schlumberger, P., Rauh, E., Hebebrand, J., & Rief, W. 2008. Who Copes Well? Obesity-Related Coping and its

- Association with Shame, Guilt, and Weight Loss. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 1129-1144.
- Gerner, B. & Wilson, P. H. 2005. The Relationship between Friendship Factors and Adolescent Girl's Body Image Concern, Body Dissatisfaction, and Restrained Eating. *International Journal Eating Disorder*, 37, 4, 313-320.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa. Y.S.D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Hadi, S. 2000. Statistik II. Yogyakarta: Andi Offset.
- 2004. *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hapsari, R.A., Karyani, U., Taufik. 2002. Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (Studi Kualitatif tentang Bentuk-bentuk Perilaku Koping pada Pengungsi di Madura). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*, 6, 2, 122-129.
- Hasan, H.G. 2005. Pengaruh Kematangan Emosional terhadap Pemilihan Strategi Koping pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang www.umm.ac.id. (Diakses pada tanggal 6 Agustus 2009)
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. & Gulo, D. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung : Pioner Jaya Siregar.
- Kelsay, K., Hazel, N. A., Wamboldt, M. Z. 2005. Presictors of Body Dissatisfaction in Boys and Girls with Asthma. *Journal of Pediatric Psychology Advance Access*, 1-10.
- Kurniawan, R. 2002. Hubungan Kedemokratisan Pola Asuh Ibu dengan Strategi Menghadapi Masalah pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- McLaren, L., Gauvin, L. 2002. Neighbourhood Level versus Individual Level Correlates Women's Body Dissatisfaction; Toward a Multilevel Understanding of the Role Affluence. *Journal Epidemiol Community Health*, 56, 193-199.
- Moernantyo, J. 2005. *Perempuan dan Idealisme Cantiknya*. www.multiply.com/journal (Diakses tanggal 9 September 2009).

- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R., 2004. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Koping. www.e-psikologi.com. (Diakses pada tanggal 5 Mei 2008).
- Nursasi, A. Y. dan Fitriyani, P. 2002. Koping Lanjut Usia terhadap Penurunan Fungsi Gerak di Kelurahan Cipinang Muara Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Makara, Kesehatan*. 6. 2. 59-65.
- Papalia, E.D., Old, S.W., Feldman, R.D. 2008. *Psikologi Perkembangan* (Alih bahasa A.K. Anwar). Jakarta: Kencana.
- Pestanjee, D. M. 1992. *Stress and Coping: The Indian Experience*. New Delhi: Sage Publications.
- Pramadi, A. dan Lasmono, H. K. 2003. Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 18, 4, 326-340.
- Priyanto. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Rini, J. F. 2005. *Mencemaskan Penampilan*. www.e-psikologi.com. (Diakses tanggal 12 Oktober 2009 pukul 12.34).
- Rustiana, H. 2003. Gambaran *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Perilaku Koping Anak-anak Korban Kerusuhan Maluku. *Tazkiya*, 3, 1, 46-63.
- Rosen, 2006. *Haruskah menjadi langsing?*. www.hisyambasyeban.wordpress.com (Diakses tanggal 7 Maret 2009).
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Alih bahasa, Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Santoso, S. 2006. *Menggunakan SPSS untuk Statistik Parametrik*. Jakarta: P.T. Elex Media Kompetindo.
- Sejcová, L. 2008. Body Dissatisfaction. *Human Affairs*, 18, 171-182.
- Siregar, A. R. 2006. *Harga Diri pada Remaja Obesitas*. www.library.usu.ac.id (Diakses pada tanggal 22 Februari 2009).
- Sukanto, M. 2006. Citra Tubuh Perempuan di Media Massa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol.20, No.3, 183-191.

- Suprpto, M. H. & Aditomo, A. 2007. Aku dan Dia, Cantik Mana? Perbandingan Sosial, Body Dissatisfaction dan Objektivikasi Diri. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22, 2, 188-193.
- Tanumidjojo, Y. dkk. 2004. Stres dan Perilaku Koping pada Remaja Penyandang Diabetes Melitus Tipe I. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19, 4, 399-406.
- Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology* (6th.ed). Singapore:McGraw-Hill Book Co.
- Troisi, A., Giorgio, L., Alcini, S., Nanni, R.C., Pascuale, C., & Siracusano, A. 2006. Body Dissatisfaction in Women with Eating Disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine*, 46, 449-453.
- Victorian Government of Human Services, 2002. *Body Image Programs Overview*. www.health.vic.gov.au/healthpromotion.pdf (Diakses pada tanggal 17 September 2009).
- Valuntis, A.S., Wister, A.J., Newton, H., Goreczny, A.J., Popp, S., & Vavrek, J. 2008. Relationship among Coping, Weight Preoccupation, and Body Image in College Undergraduates. *Journal of Psychiatry, Psychology, and Mental Health*, 2, 1, 1-11.
- Wangmuba, 2009. *Psikologi Positif, Dimensi dan Model Koping*. www.wangmuba.com. (Diakses tanggal 6 Agustus 2009).
- Yusuf, S.2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: P.T.Remaja Rosda Karya.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

SKALA UNTUK UJI COBA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA

IDENTITAS DIRI

Nama (inisial) : _____

Jenis kelamin : _____

Usia : _____

Kelas : _____

PETUNJUK MENERJAKAN

Pada angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(SS) : Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda

(S) : Jika pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda

(TS) : Jika pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda

(STS) : Jika pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

Perlu anda ketahui, bahwa angket ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Identitas anda kami jamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh pada proses belajar mengajar di sekolah ini. Oleh karenanya tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban.

Kami sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi angket ini dan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang telah diberikan.

“SELAMAT MENERJAKAN DAN TERIMA KASIH”

SKALA STRATEGI KOPING

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan langsung mengerjakan tugas yang diwajibkan kepada saya				
2	Saya akan langsung mencari tahu mengapa saya memiliki tubuh yang tidak se ideal model di televisi				
3	Saya segera mengambil tindakan untuk menyelesaikan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang membuat saya tertekan				
4	Saya berusaha untuk memikirkan masalah yang saya alami dengan tenang sebelum mengambil tindakan untuk menghadapinya				
5	Saya akan berkonsentrasi untuk menyelesaikan satu masalah sebelum berpikir untuk menyelesaikan masalah yang lainnya				
6	Saya tidak akan melakukan operasi plastik untuk mendapatkan wajah yang ideal karena sadar bahwa hal tersebut hanya sia-sia dan membuang uang				
7	Saya akan tetap tenang mempersiapkan segala keperluan saya, meski besok pagi saya akan berangkat tamasya				
8	Agar penampilan saya lebih menarik, saya banyak bertanya pada teman yang menurut saya lebih pandai mempercantik diri untuk mengajari saya				
9	Saya segera meminta pendapat teman perempuan tentang penampilan saya sebelum masuk kelas, karena saya tidak ingin merusak <i>mood</i> saya untuk				

	belajar				
10	Saya tidak mau hanya berdiam diri ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang membuat diri saya tertekan				
11	Saya tidak akan tergesa-gesa mengungkapkan perasaan pada seseorang sebelum yakin bahwa saya memang tertarik pada orang tersebut				
12	Saya tetap berusaha untuk semakin rajin berolahraga agar dapat memperbaiki bentuk badan yang telah saya capai				
13	Saya melakukan persiapan yang lebih lama jika akan melakukan presentasi di depan kelas				
14	Olah raga, perawatan wajah, dan tubuh merupakan hal yang memang perlu dilakukan untuk memperbaiki penampilan saya				
15	Kedua orang tua saya sedang mengalami kesulitan keuangan, sehingga saya akan menabung untuk membeli segala keperluan di luar urusan sekolah				
16	Karena saya merasa memiliki timbunan lemak di beberapa bagian tubuh, saya sering mengajak teman berolahraga				
17	Saya menunggu sampai keadaan lebih tenang sebelum menjelaskan kesalahpahaman yang terjadi dengan seorang teman				
18	Nilai beberapa mata pelajaran cenderung menurun sehingga pada semester ini saya akan mencoba metode belajar baru untuk memeperbaikinya				
19	Saya akan berkonsentrasi untuk mencapai penampilan yang lebih baik daripada yang saya miliki sekarang				

20	Saya berusaha menghindari dari beberapa teman yang sering melakukan hal-hal negatif untuk memperbaiki penampilan, karena saya takut terpengaruh oleh mereka				
21	Masalah-masalah yang saya hadapi sudah terlalu banyak, sehingga saya tidak akan menunda-nunda lagi untuk segera menyelesaikannya				
22	Sebelum memutuskan untuk bertindak, saya terbiasa memikirkan alternatif pemecahan lain sebagai persiapan kalau tindakan saya yang pertama gagal.				
23	Agar tidak membuat badan saya terlalu capai, maka saya menyusun jadwal olah raga yang akan saya lakukan				
24	Saya selalu membuat rencana tentang langkah-langkah yang terbaik yang dapat dilakukan ketika saya dihadapkan pada suatu masalah				
25	Saya akan mengurangi kegiatan perawatan di salon karena kegiatan-kegiatan tersebut menyita waktu belajar saya				
26	Saya merasa lebih tenang jika sudah bercerita pada seseorang yang pernah mengalami situasi yang sama dengan saya				
27	Penolakan cinta oleh seseorang tidak membuat saya menjauh menjadi sahabat orang tersebut				
28	Saya lebih suka mengutarakan keberatan secara langsung jika saya diperlakukan tidak adil				
29	Saya berkonsultasi dengan ahli kecantikan ketika saya mengalami masalah dalam hal penampilan				
30	Saya bertanya kepada beberapa orang yang saya				

	rasa lebih dewasa daripada saya, dalam menyelesaikan masalah yang saya alami				
31	Saya berusaha untuk memikirkan jalan keluar yang lain, daripada yang biasa dilakukan oleh orang lain dalam menyelesaikan masalah				
32	Rencana perawatan tubuh yang sudah saya buat, saya lakukan dengan tertib dan terus-menerus				
33	Saya juga akan menceritakan masalah yang saya alami dengan teman bicara saya, meski di luar topik pembicaraan sebelumnya.				
34	Menggunakan pakaian dan menentukan model rambut yang membuat saya percaya diri, membuat saya lebih mudah untuk mengatasi masalah penampilan saya				
35	Saya berkonsultasi dengan ahli kecantikan untuk menemukan cara jitu mengatasi masalah pada wajah saya				
36	Saya mencari simpati dari orang lain dengan menceritakan masalah yang ditimbulkan karena penampilan saya yang kurang menarik				
37	Saya selalu mengajak teman ketika berbelanja pakaian maupun perlengkapan <i>make-up</i>				
38	Menangis akan membuat saya lebih tenang dan sabar untuk tidak tergesa-gesa mengambil tindakan				
39	Dengan mengirim surat ke redaksi majalah yang menyediakan layanan konsultasi masalah tubuh, saya bisa mendapatkan jalan keluar dari masalah yang saya alami				
40	Saya akan langsung membeli pakaian yang saya				

	coba, bila teman atau kekasih memuji saya terlihat cantik dengan pakaian tersebut				
41	Ketika merasa tertekan, saya mencoba menghibur diri dengan mencari kegiatan lain yang menyenangkan				
42	Saya seringkali berkhayal memiliki bentuk tubuh yang ideal dan membuat tertarik semua pria untuk melupakan kesedihan yang saya alami				
43	Saya seringkali memilih pergi daripada menghadapi hal-hal yang membuat saya tertekan				
44	Saya seringkali merasa kesepian dan hanya dapat menunggu agar waktu segera berganti menjadi lebih baik dan menyenangkan				
45	Saya berharap agar waktu berjalan dengan lebih cepat sehingga tekanan masalah yang saya alami dapat segera berkurang				
46	Saya merasa bahwa mengurangi perasaan tertekan dapat membantu mencapai keadaan yang lebih baik				
47	Kalau saja saya segera melakukan program diet, maka masalah tubuh dan wajah yang saya alami tidak akan seberat sekarang				
48	Penampilan yang seringkali mengecewakan disebabkan ketidakseriusan saya dalam berusaha untuk memperbaikinya				
49	Saya sekarang menjadi lebih rajin ke salon karena hal itu untuk kebaikan diri saya sendiri				
50	Krisis ekonomi yang tengah melanda saat ini, membuat saya lebih cermat dalam membelanjakan uang untuk keperluan <i>make-up</i>				

51	Saya percaya bahwa berdoa kepada Tuhan akan dapat meringankan beban masalah yang sedang saya alami				
52	Dalam usaha menghilangkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh, saya lebih banyak beribadah daripada biasanya untuk mencapai hasil yang maksimal				
53	Saya menganggap masalah-masalah pada tubuh, hal yang biasa terjadi dalam kehidupan seorang wanita				
54	Tekanan masalah yang sering terjadi akhir-akhir ini menyebabkan saya lebih sering berkhayal tentang hal-hal yang indah dan menyenangkan				
55	Saya lebih suka menyendiri atau menghindar dari orang lain jika sedang mengalami masalah				
56	Saya seringkali menghilangkan perasaan tertekan dengan berjalan-jalan atau nonton di bioskop				
57	Saya merasa bahwa saya terlalu egois sehingga ada beberapa teman yang tidak suka dengan saya				
58	Saya lebih suka melihat apakah ada kesalahan pada diri saya dan mencoba untuk memperbaikinya				
59	Saya seringkali merasa bodoh karena memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal yang seharusnya tidak perlu terjadi pada saya				
60	Tekanan-tekanan masalah yang selama ini saya alami, membantu saya untuk bersikap lebih dewasa				
61	Berbagai masalah yang saya alami membuat saya menjadi lebih tabah dibandingkan masa				

	sebelumnya				
62	Saya tetap berusaha memperindah bentuk tubuh dan mempercantik wajah saya lebih keras, walaupun penampilan saya belum juga mengalami peningkatan				
63	Kritikan dari teman seringkali terasa menyakitkan tetapi saya tetap memperhatikan sebagai masukan yang berharga				
64	Menyaksikan acara-acara televisi dapat membantu saya meringankan beban masalah				
65	Pada hari libur saya lebih suka menekuni hobi agar tekanan yang saya alami dapat berkurang				
66	Ketika sedang mengalami tekanan masalah, saya seringkali melamun untuk menghibur diri				
67	Saya seringkali merasa bersalah karena tidak dapat membuat orang lain menyukai penampilan saya				
68	Saya mencoba untuk menjadi lebih dewasa dengan mengambil hikmah atas kejadian-kejadian yang saya alami				
69	Peraturan yang ketat dari orang tua saya pandang sebagai rasa kasih sayang yang saya rasa berlebihan				
70	Saya menganggap kesalahan penampilan yang pernah saya perbuat sebagai sebuah pengalaman untuk berpenampilan lebih baik lagi				
71	Saya seringkali menggunakan pengalaman sebagai pelajaran untuk memecahkan masalah-masalah yang membuat saya merasa tertekan				
72	Saya berharap dan berdoa agar saya menjadi orang yang selalu membuat orang lain senang, dengan				

	begitu hidup saya lebih berarti				
73	Saya merasa bersalah apabila orang lain terlihat kurang senang atau kurang nyaman saat bersama saya				
74	Saya berusaha menerima keadaan tubuh yang saya miliki saat ini.				
75	Saya percaya bahwa masalah yang saya hadapi akan hilang dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu				
76	Saya berjanji pada diri saya, bahwa suatu saat saya akan menjadi lebih baik daripada sekarang				
77	Marah-marah akan lebih baik daripada harus putus asa dalam mengatasi suatu masalah				
78	Saya menjadi bersemangat belajar atau melakukan tugas di rumah, apabila saya mengalami masalah dengan orang lain yang membuat saya tertekan				
79	Saya merasa penampilan saya terlalu biasa sehingga orang lain pun enggan memperhatikan saya				
80	Saya tidak perlu membuang-buang tenaga untuk memikirkan cara memperbaiki penampilan, karena hal itu tidak perlu				

SKALA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa tubuh saya kurang ideal				
2	Saya berpikir teman-teman saya menilai negatif terhadap bentuk tubuh saya				
3	Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan keremajaan kulit saya				
4	Saya akan membeli baju yang saya pikir unik tanpa menyesuaikan dengan warna kulit saya				
5	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman saya, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang, karena saya malas menghadirinya				
6	Saya pikir penting untuk menentukan model potongan rambut yang sesuai dengan bentuk wajah saya				
7	Saya merasa bagian-bagian tubuh mempunyai ukuran yang ideal				
8	Terkadang saya merasa kecewa dengan keadaan tubuh saya yang kurang proporsional				
9	Saya jarang menentukan model rok atau celana agar terlihat sesuai dengan kaki saya				
10	Saya merasa minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
11	Saya merasa berat badan saya sudah sesuai dengan tinggi badan saya				
12	Saya merasa percaya diri saat harus berjalan di tengah keramaian, meski tubuh saya kurang menarik				
13	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang				

	berat badan saya setelah makan				
14	Lebih baik saya mengerjakan tugas sekolah seorang diri daripada bersama teman-teman saya				
15	Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah				
16	Saya <i>cuek</i> apakah bentuk badan saya se ideal dengan model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak				
17	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
18	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya saat saya pergi				
19	Saya <i>cuek</i> saja jika orang lain memperhatikan bentuk tubuh saya				
20	Saya malas untuk memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya				
21	Teman-teman pria saya jarang memperhatikan saya, karena bentuk tubuh dan wajah saya yang kurang menarik				
22	Saya akan mengunjungi pusat kecantikan tiap bulannya agar penampilan saya terlihat segar				
23	Saya akan berjalan tegak dan merasa tubuh saya ideal di mana pun saya berada				
24	Saya merasa minder bila saya belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah				
25	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya				
26	Saya merasa malu jika orang lain menanyakan				

	berapa berat dan tinggi badan saya				
27	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya apakah penampilan saya sudah baik				
28	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
29	Saat liburan saya selalu mengisi waktu dengan teman-teman				
30	Saya merasa perlu melakukan banyak usaha perubahan pada berat badan saya				
31	Saya merasa berdiskusi dengan teman-teman adalah hal yang menyenangkan				
32	Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya				
33	Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal				
34	Saya merasa jengkel karena sampai saat ini, saya belum mencapai tinggi badan yang saya inginkan				
35	Saya lebih suka melakukan sesuatu dengan orang lain dibandingkan harus berdiam diri di rumah				
36	Saya tetap senang ke mana pun saya pergi, meski saya tidak memakai riasan				
37	Saya akan menghindar atau menundukkan wajah saya bila bertemu pria yang saya kagumi, karena saya tidak nyaman dengan bentuk tubuh saya				
38	Saya berpikir tubuh saya adalah tubuh yang baik karena kuat dan terlihat sehat				
39	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya				
40	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri di tempat umum				

41	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal				
42	Saya jarang memilih-milih model pakaian yang akan saya gunakan agar tubuh saya terlihat ideal				
43	Saya merasa kurang nyaman bila berada dan bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih baik				
44	Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali				
45	Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan				
46	Berat badan saya saat ini membuat saya merasa lebih percaya diri dalam memakai baju apa pun				
47	Saya merasa benci dengan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya.				
48	Saya <i>cuek</i> dengan kondisi fisik saya ketika saya berdiskusi dengan teman-teman perempuan saya				
49	Saya senang jika ada teman yang mengajak saya berbelanja				
50	Saya merasa risi dengan kondisi fisik dan penampilan saya saat saya harus presentasi di depan kelas				

LAMPIRAN B

Data Uji Coba Skala Strategi Koping

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Problem Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
alviana	3	2	3	4	3	4	4	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3
denik	3	2	2	3	3	4	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2
ayu	3	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	1	2	3	4	4	4
erwin	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
kiky	3	2	3	3	1	4	2	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3
arista	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
feti	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
snk	4	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2
novia	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4
se	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4
galuh	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	1	3	4	3	3
anita	3	2	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2
ntk	2	1	3	3	3	4	1	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3
nfd	2	2	2	4	3	4	3	3	1	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	1
ega	2	2	4	3	2	4	4	2	1	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2
uchie	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3
e	2	3	3	4	4	2	4	2	1	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2
dfsw	3	2	2	4	4	4	3	1	2	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	2
em	3	2	2	3	3	4	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4
tika	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	1	3	3	3	2
puput	3	2	3	3	2	4	4	1	1	4	4	2	2	3	3	2	4	4	2	4
betty	3	3	3	4	4	4	3	1	1	4	4	3	3	2	4	3	4	4	2	4
kk	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
estika	4	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3
rafeya	3	3	4	4	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3
rdam	2	2	3	3	3	1	3	4	2	4	3	2	1	3	4	3	3	4	3	4
gyan	3	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4
rahajeng	3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2
is	2	1	3	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
qtrex	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	1	3	1	3	1	1	3	3	1
novita	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
july	3	2	3	4	4	4	3	2	1	4	2	2	4	2	3	1	3	4	3	3
lucy	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4
lina l	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	4	3
vietha	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
nidha	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2
argini td	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4

Bersambung

Sambungan

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Problem Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
alviana	4	4	2	3	4	4	4	2	2	4	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3
denik	1	3	3	3	4	4	4	3	1	3	3	2	3	2	1	1	1	4	1	1
ayu	2	4	3	4	3	3	1	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	4	2	2
erwin	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2
kiky	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3
arista	4	2	2	3	4	4	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2
feti	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
snk	3	3	2	3	4	4	4	3	1	4	1	1	3	3	1	2	2	1	1	2
novia	4	4	3	4	4	2	4	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	2	3	4
se	4	2	2	2	4	4	2	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1
galuh	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	3	2	1	3	1	1	2
anita	4	3	2	3	4	2	4	3	1	3	3	2	3	3	2	1	1	4	2	3
ntk	4	3	2	3	4	4	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	1	4
nfd	3	2	2	3	4	4	4	4	1	4	3	1	2	3	1	1	3	4	1	2
ega	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1	1	2
uchie	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2
e	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	2	2
dfsw	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2
em	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	1	2	2	1	2
tika	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	1	3
puput	3	3	2	2	4	3	2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	1	3	2	1
betty	3	2	2	3	4	3	4	2	1	4	2	1	4	1	1	1	1	4	1	1
kk	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3
estika	4	4	2	4	1	4	3	4	1	4	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1
rafeya	4	4	3	3	3	1	4	1	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4
rdam	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	2	2
gyan	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2
rahajeng	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2
is	3	3	1	4	4	3	4	3	1	3	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2
qtrex	4	2	1	2	4	4	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	1	1	1	4
novita	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	2	4	1	1	2	1	4	1	3
july	3	3	2	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2
lucy	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	4	3	2	4	1	1	3	1	1	3
lina l	4	3	2	3	4	4	4	3	1	4	3	2	3	3	2	2	3	4	1	3
vietha	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
nidha	3	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1
argini td	4	4	3	4	3	2	4	4	1	4	4	1	3	4	1	1	3	1	1	2

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Problem Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
lia ca	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
azhim r	2	3	2	3	4	2	2	2	1	4	3	3	3	2	4	2	4	4	4	2
charisma	2	1	2	2	3	1	3	1	1	2	4	1	1	1	2	1	4	4	1	1
mawar	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3
irma	3	2	3	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3
yosi	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
nila	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4
dewi	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	4	2	3
dinzzz d	3	4	4	4	4	3	4	1	1	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	4
prisca	3	1	1	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Problem Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
lia ca	3	2	2	2	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3
azhim r	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	2	1	3	1	3
charisma	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	4	4	1	1
mawar	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2
irma	4	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3
yosi	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
nila	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3
dewi	4	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	1	3	2	1	2	2	4	1	1
dinzzz d	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	3
prisca	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	1	4

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Emotional Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
alviana	4	2	2	3	2	3	2	3	1	4	4	3	4	2	2	2	3	4	1	4
denik	4	2	2	3	2	3	1	2	1	1	3	1	4	3	2	3	3	4	1	3
ayu	4	4	4	4	3	3	1	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4
erwin	3	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1
kiky	4	2	3	2	1	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	2	3
arista	4	2	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	1	3	4	3	2	4
feti	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3
snk	3	2	2	3	2	3	2	1	1	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3
novia	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	2	4
se	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	3	3	1	4	4	4	4	2	4
galuh	3	1	2	2	3	4	2	3	1	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4
anita	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4
ntk	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	2	4
nfd	3	2	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	4
ega	3	1	2	3	2	2	1	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
uchie	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
e	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4
dfsw	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	3
em	4	1	3	3	4	3	1	2	1	3	3	2	3	4	3	3	2	3	1	3
tika	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3
puput	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	1	4
betty	3	3	1	2	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3
kk	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
estika	3	1	2	3	2	3	1	1	1	1	4	2	3	2	2	2	2	3	1	3
rafeya	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4
rdam	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	2	4
gyan	4	2	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3
rahajeng	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3
is	4	3	2	2	2	3	3	3	1	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4
qtrex	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4
novita	4	2	2	3	3	3	2	3	1	2	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4
july	4	2	4	4	4	3	2	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
lucy	4	2	3	1	3	4	4	4	1	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	4
lina l	4	2	4	4	4	4	1	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4
vietha	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	1	4
nidha	4	1	3	4	2	3	1	3	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
argini td	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	1	3	1	4	2	4

Bersambung

Sambungan

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Emotional Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
alviana	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3
denik	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	1	2	1	2
ayu	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4
erwin	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1
kiky	3	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3
arista	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4
feti	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
snk	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	1	2	2	3
novia	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4
se	4	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	2	4	1	4	4	1	1	4
galuh	4	1	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3
anita	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
ntk	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4
nfd	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	2
ega	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2
uchie	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3
e	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3
dfsw	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2
em	3	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	4	3	4	3	3	3	1	3	2
tika	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
puput	4	2	3	2	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2
betty	3	1	3	4	4	1	1	3	4	2	3	3	4	3	1	3	2	3	1	4
kk	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
estika	4	1	3	3	3	1	1	4	2	1	4	4	4	3	3	4	1	2	1	4
rafeya	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	3
rdam	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2
gyan	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3
rahajeng	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3
is	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3
qtrex	4	2	4	4	4	1	3	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
novita	4	1	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3
july	4	1	4	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
lucy	4	3	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	1	3	2
lina l	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3
vietha	4	1	3	2	2	2	2	4	1	1	3	4	3	3	3	4	2	1	2	4
nidha	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4
argini td	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Emotional Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
lia ca	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4
azhim r	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4
charisma	4	1	4	4	1	4	1	1	1	2	4	4	3	3	1	3	3	3	2	4
mawar	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2
irma	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3
yosi	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3
nila	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4
dewi	4	2	2	2	3	3	1	3	1	1	4	3	4	2	1	1	3	3	2	4
dinzzz d	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	4
prisca	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4

Sebaran Uji Coba Aitem <i>Emotional Focused Coping</i>																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
lia ca	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3
azhim r	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2
charisma	3	1	3	3	4	2	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	2	1	3	1
mawar	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
irma	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2
yosi	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3
nila	4	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2
dewi	4	1	3	4	2	1	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	4
dinzzz d	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	1	4
prisca	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2

LAMPIRAN C

Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Uji Coba Skala Strategi Koping

Daya Beda dan Reliabilitas Skala Kategori
Problem Focused Coping

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	108.4894	120.342	-.058	.	.827
2	109.0851	116.775	.188	.	.823
3	108.5319	114.080	.337	.	.819
4	107.9362	114.191	.441	.	.818
5	108.1702	116.579	.171	.	.824
6	107.7447	119.455	-.017	.	.831
7	108.2766	118.770	.033	.	.828
8	109.0213	110.978	.454	.	.815
9	109.3404	113.360	.346	.	.819
10	107.7872	114.562	.406	.	.818
11	107.8723	118.549	.085	.	.825
12	108.6383	114.801	.337	.	.820
13	108.4043	115.507	.236	.	.822
14	108.6383	110.975	.512	.	.814
15	108.0638	114.800	.322	.	.820
16	109.1064	112.923	.385	.	.818
17	108.0426	114.346	.349	.	.819
18	107.7872	114.432	.450	.	.818
19	108.4894	112.212	.452	.	.816
20	108.4255	110.728	.442	.	.816
21	108.0000	115.522	.263	.	.821
22	108.1915	113.854	.382	.	.818
23	109.0426	112.607	.448	.	.816
24	108.4255	110.989	.589	.	.813
25	108.0000	114.652	.237	.	.823
26	108.0426	123.433	-.249	.	.835
27	108.2128	114.649	.226	.	.823
28	108.3404	114.360	.275	.	.821

29	109.5319	112.254	.388	.	.818
30	108.0638	111.365	.423	.	.816
31	108.5106	115.821	.257	.	.822
32	109.4468	112.122	.474	.	.816
33	108.5745	121.685	-.152	.	.831
34	108.4894	111.255	.425	.	.816
35	109.4468	111.818	.453	.	.816
36	109.6596	115.708	.330	.	.820
37	109.0213	111.978	.339	.	.819
38	108.6383	114.758	.160	.	.827
39	109.7660	114.227	.326	.	.820
40	109.0213	110.934	.441	.	.816

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.824	.827	40

Daya Beda dan Reliabilitas Skala Kategori
Emotion Focused Coping

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
41	113.3404	132.186	.366	.	.858
42	114.7447	127.064	.525	.	.854
43	114.3830	128.198	.413	.	.856
44	114.0213	126.978	.416	.	.856
45	114.0851	124.558	.585	.	.852
46	113.6809	129.179	.440	.	.856
47	114.6383	132.540	.152	.	.863
48	114.0426	129.737	.360	.	.857
49	115.1915	129.680	.379	.	.857
50	114.1702	125.927	.493	.	.854
51	113.1277	132.896	.375	.	.858
52	113.9149	129.862	.380	.	.857
53	113.6596	133.229	.282	.	.859
54	114.0638	129.409	.321	.	.858
55	114.4894	136.516	-.033	.	.867
56	114.2128	129.345	.378	.	.857
57	114.1489	136.086	.004	.	.864
58	113.5106	131.255	.414	.	.857
59	114.8085	130.854	.332	.	.858
60	113.4043	127.029	.590	.	.853
61	113.4468	129.557	.447	.	.856
62	114.5745	128.250	.376	.	.857
63	113.6596	129.751	.472	.	.856
64	113.7660	128.531	.464	.	.855
65	113.8085	128.549	.480	.	.855

66	114.5106	131.907	.205	.	.861
67	114.6170	129.198	.423	.	.856
68	113.3617	131.279	.376	.	.857
69	114.0213	130.021	.309	.	.859
70	114.0000	127.435	.472	.	.855
71	113.5106	127.212	.584	.	.853
72	113.1277	134.462	.210	.	.860
73	113.5957	137.116	-.059	.	.866
74	113.5106	133.168	.257	.	.859
75	114.0213	129.804	.309	.	.859
76	113.1915	132.984	.331	.	.858
77	114.2979	131.518	.236	.	.860
78	114.5106	129.907	.322	.	.858
79	114.5319	128.733	.388	.	.857
80	113.9787	132.543	.174	.	.862

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.861	.869	40

LAMPIRAN D

Data Uji Coba Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Sebaran Uji Coba Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
alviana	3	2	1	4	1	4	2	3	3	2	2	2	1	4	2	1	2	1	3	3
denik	3	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2
ayu	2	2	2	3	1	4	2	3	4	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	3
erwin	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
kiky	3	2	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3
arista	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2
feti	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
snk	3	3	2	4	1	3	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2
novia	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
se	4	4	3	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	4
galuh	3	3	1	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	1	2	3	3	2	2
anita	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1
ntk	2	3	2	3	1	4	2	3	2	1	3	1	3	2	1	1	1	1	2	3
nfd	3	2	2	3	1	4	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3
ega	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	1
uchie	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3
e	3	4	2	1	1	3	2	3	3	2	1	2	4	2	2	3	2	3	2	3
dfsw	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3
em	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2
tika	2	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
puput	2	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	1	1	4	1	3	2
betty	3	3	1	4	2	3	3	3	2	3	4	2	1	3	2	2	3	1	3	3
kk	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
estika	1	2	1	4	1	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2
rafeya	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
rdam	3	2	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2
gyan	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	3
rahajeng	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
is	2	2	3	4	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2
qtrex	1	1	1	2	3	4	2	3	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	1	1
novita	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
july	3	3	1	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2
lucy	4	2	4	4	4	4	1	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	2	4
lina l	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1
vietha	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
nidha	2	2	1	4	2	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	1	3	1	2	2

Bersambung

Sambungan

Sebaran Uji Coba Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
alviana	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	2	1	2	2	1
denik	3	1	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	4	1	1	2	2	2
ayu	2	3	3	3	3	1	2	1	1	3	1	1	4	4	1	1	4	2	1	1
erwin	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	1	1	2	2	2
kiky	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
arista	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	4	1	1	2	2	2	3
feti	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
snk	3	1	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	4	1	1	2	3	1	2
novia	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2
se	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3
galuh	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2
anita	3	1	2	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3
ntk	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	1
nfd	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1
ega	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	4	3	1	1	2	2	2
uchie	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
e	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
dfsw	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	4
em	3	1	4	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2
tika	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
puput	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2
betty	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2
kk	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
estika	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3
rafeya	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	2	4	3	2	2
rdam	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
gyan	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	4	1	3	2	2	2	3
rahajeng	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
is	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
qtrex	3	1	1	4	1	1	1	1	3	4	1	2	2	4	1	1	4	3	1	1
novita	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2
july	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	1	2	2	1	1
lucy	2	1	3	4	4	2	3	3	3	4	1	4	4	4	1	3	2	2	2	1
lina l	4	1	3	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	3	3	2	1
vietha	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
nidha	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	2	4	2	2	2	3	1	1

Bersambung

Sambungan

Sebaran Uji Coba ketidakpuasan Bentuk Tubuh										
Subjek	Nomor Aitem									
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
alviana	1	2	3	2	4	3	3	1	2	1
denik	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2
ayu	1	4	4	3	1	1	4	3	1	2
erwin	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2
kiky	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2
arista	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2
feti	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
snk	2	2	4	2	4	2	4	2	2	3
novia	2	3	2	4	4	1	3	2	1	3
se	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1
galuh	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3
anita	2	1	2	3	4	2	3	4	3	2
ntk	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1
nfd	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1
ega	2	2	1	2	2	3	2	1	4	3
uchie	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
e	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2
dfsw	2	3	2	4	4	3	4	1	2	2
em	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2
tika	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
puput	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2
betty	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2
kk	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
estika	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
rafeya	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2
rdam	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2
gyan	1	3	4	2	4	3	4	2	2	2
rahajeng	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
is	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2
qtrex	1	1	3	2	3	1	2	1	3	3
novita	2	3	2	1	4	3	2	2	2	2
july	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2
lucy	2	4	4	4	4	1	4	2	1	2
lina l	1	1	2	2	4	2	2	2	2	3
vietha	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
nidha	1	3	3	1	3	2	1	2	3	2

Sebaran Uji Coba Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
argini td	4	4	3	3	4	4	1	4	3	4	3	2	1	2	1	2	2	3	4	2
lia ca	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	2	3
azhim r	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
charisma	1	3	1	4	1	1	4	3	1	1	2	3	1	4	2	1	1	1	1	1
mawar	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3
irma	3	2	2	3	2	4	2	3	3	1	4	2	3	2	3	1	2	2	3	2
yosi	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3
nila	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3
dewi	3	2	3	4	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1
dinzzz d	1	1	3	4	2	4	3	2	3	2	2	3	1	4	2	2	1	3	2	2
prisca	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3

Sebaran Uji Coba Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh																				
Subjek	Nomor Aitem																			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
argini td	2	1	1	4	3	2	3	3	1	4	1	4	3	2	1	1	2	1	2	3
lia ca	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3
azhim r	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	1	2	4	2	3	2	3	3	2	3
charisma	4	1	4	1	1	4	1	3	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
mawar	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
irma	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
yosi	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
nila	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3
dewi	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
dinzzz d	2	2	3	2	3	1	2	2	4	2	4	2	3	2	4	2	1	1	3	2
prisca	2	3	1	4	3	2	4	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2

Bersambung

Sambungan

Sebaran Uji Coba Aitem Ketidakpuasan Bentuk Tubuh										
Subjek	Nomor Aitem									
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
argini td	1	3	2	2	4	3	2	2	1	2
lia ca	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2
azhim r	2	3	4	3	3	3	4	3	1	2
charisma	1	2	2	1	1	2	3	1	3	2
mawar	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
irma	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
yosi	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
nila	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3
dewi	2	2	2	2	4	1	1	2	3	2
dinzzz d	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2
prisca	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2

LAMPIRAN E

Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Uji Coba Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Daya Beda dan Reliabilitas Skala ketidakpuasan Bentuk Tubuh

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	111.5532	114.557	.472	.	.773
2	111.7021	120.040	.161	.	.784
3	111.9574	114.868	.388	.	.776
4	111.2128	123.128	-.033	.	.791
5	112.2128	115.041	.405	.	.775
6	111.2340	119.009	.156	.	.785
7	111.7660	124.748	-.134	.	.792
8	111.7447	120.368	.150	.	.784
9	111.5319	120.559	.132	.	.785
10	112.1489	114.216	.564	.	.771
11	111.5745	119.772	.189	.	.783
12	112.0638	119.452	.229	.	.782
13	112.1915	116.854	.298	.	.779
14	112.0000	121.783	.047	.	.788
15	112.0851	123.558	-.052	.	.790
16	112.3404	113.664	.607	.	.770
17	111.7872	117.606	.333	.	.779
18	112.0000	115.522	.436	.	.775
19	111.9149	117.993	.280	.	.780
20	111.7234	114.074	.517	.	.772
21	111.7447	125.759	-.210	.	.793
22	112.6170	120.111	.218	.	.782
23	111.6596	122.490	.008	.	.789
24	111.5532	114.557	.454	.	.774
25	111.5957	113.246	.571	.	.770
26	112.0000	120.217	.164	.	.784
27	111.7660	118.879	.278	.	.781

28	111.8085	116.636	.381	.	.777
29	111.9787	119.195	.205	.	.783
30	111.4894	119.994	.171	.	.784
31	112.4255	122.076	.047	.	.787
32	112.2979	117.605	.302	.	.779
33	111.6383	112.714	.538	.	.770
34	111.5532	121.340	.051	.	.789
35	112.2340	122.140	.015	.	.790
36	112.3617	119.453	.199	.	.783
37	112.1702	118.927	.207	.	.783
38	111.8936	120.706	.147	.	.784
39	112.3830	118.981	.399	.	.779
40	112.0851	117.775	.302	.	.779
41	112.4255	118.858	.389	.	.779
42	111.7021	120.127	.165	.	.784
43	111.8298	117.970	.284	.	.780
44	111.7234	116.552	.335	.	.778
45	111.0426	116.824	.269	.	.780
46	111.8511	119.782	.174	.	.784
47	111.5106	115.777	.403	.	.776
48	112.1915	117.332	.420	.	.777
49	112.0213	128.239	-.302	.	.800
50	112.0426	122.433	.043	.	.786

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.785	.788	50

LAMPIRAN F

SKALA UNTUK PENELITIAN

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA

IDENTITAS DIRI

Nama (inisial) : _____

Usia : _____

Kelas : _____

PETUNJUK MENGERJAKAN

Pada angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(SS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri anda

(S) : Jika pernyataan tersebut Sesuai dengan diri anda

(TS) : Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri anda

(STS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Perlu anda ketahui, bahwa angket ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Identitas anda kami jamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh pada proses belajar mengajar di sekolah ini. Oleh karenanya tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban.

Kami sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi angket ini dan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang telah diberikan.

“SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH”

SKALA STRATEGI KOPING

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya segera mengambil tindakan untuk menyelesaikan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh yang membuat saya tertekan				
2	Saya berusaha untuk memikirkan masalah yang saya alami dengan tenang sebelum mengambil tindakan untuk menghadapinya				
3	Agar penampilan saya lebih menarik, saya banyak bertanya pada teman yang menurut saya lebih pandai mempercantik diri untuk mengajari saya				
4	Saya segera meminta pendapat teman perempuan tentang penampilan saya sebelum masuk kelas, karena saya tidak ingin merusak <i>mood</i> saya untuk belajar				
5	Saya tidak mau hanya berdiam diri ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang membuat diri saya tertekan				
6	Saya tetap berusaha untuk semakin rajin berolah raga agar dapat memperbaiki bentuk badan yang telah saya capai				
7	Olah raga, perawatan wajah, dan tubuh merupakan hal yang memang perlu dilakukan untuk memperbaiki penampilan saya				
8	Kedua orang tua saya sedang mengalami kesulitan keuangan, sehingga saya akan menabung untuk membeli segala keperluan di luar urusan sekolah				
9	Karena saya merasa memiliki timbunan lemak di beberapa bagian tubuh, saya sering mengajak				

	teman berolah raga				
10	Saya menunggu sampai keadaan lebih tenang sebelum menjelaskan kesalahpahaman yang terjadi dengan seorang teman				
11	Nilai beberapa mata pelajaran cenderung menurun sehingga pada semester ini saya akan mencoba metode belajar baru untuk memeperbaikinya				
12	Saya akan berkonsentrasi untuk mencapai penampilan yang lebih baik daripada yang saya miliki sekarang				
13	Saya berusaha menghindar dari beberapa teman yang sering melakukan hal-hal negatif untuk memperbaiki penampilan, karena saya takut terpengaruh oleh mereka				
14	Sebelum memutuskan untuk bertindak, saya terbiasa memikirkan alternatif pemecahan lain sebagai persiapan kalau tindakan saya yang pertama gagal.				
15	Agar tidak membuat badan saya terlalu capai, maka saya menyusun jadwal olah raga yang akan saya lakukan				
16	Saya selalu membuat rencana tentang langkah-langkah yang terbaik yang dapat dilakukan ketika saya dihadapkan pada suatu masalah				
17	Saya lebih suka mengutarakan keberatan secara langsung jika saya diperlakukan tidak adil				
18	Saya berkonsultasi dengan ahli kecantikan ketika saya mengalami masalah dalam hal penampilan				
19	Saya bertanya kepada beberapa orang yang saya rasa lebih dewasa daripada saya, dalam				

	menyelesaikan masalah yang saya alami				
20	Rencana perawatan tubuh yang sudah saya buat, saya lakukan dengan tertib dan terus-menerus				
21	Menggunakan pakaian dan menentukan model rambut yang membuat saya percaya diri, membuat saya lebih mudah untuk mengatasi masalah penampilan saya				
22	Saya berkonsultasi dengan ahli kecantikan untuk menemukan cara jitu mengatasi masalah pada wajah saya				
23	Saya mencari simpati dari orang lain dengan menceritakan masalah yang ditimbulkan karena penampilan saya yang kurang menarik				
24	Saya selalu mengajak teman ketika berbelanja pakaian maupun perlengkapan <i>make-up</i>				
25	Dengan mengirim surat ke redaksi majalah yang menyediakan layanan konsultasi masalah tubuh, saya bisa mendapatkan jalan keluar dari masalah yang saya alami				
26	Saya akan langsung membeli pakaian yang saya coba, bila teman atau kekasih memuji saya terlihat cantik dengan pakaian tersebut				
27	Ketika merasa tertekan, saya mencoba menghibur diri dengan mencari kegiatan lain yang menyenangkan				
28	Saya seringkali berkhayal memiliki bentuk tubuh yang ideal dan membuat tertarik semua pria untuk melupakan kesedihan yang saya alami				
29	Saya seringkali memilih pergi daripada				

	menghadapi hal-hal yang membuat saya tertekan				
30	Saya seringkali merasa kesepian dan hanya dapat menunggu agar waktu segera berganti menjadi lebih baik dan menyenangkan				
31	Saya berharap agar waktu berjalan dengan lebih cepat sehingga tekanan masalah yang saya alami dapat segera berkurang				
32	Saya merasa bahwa mengurangi perasaan tertekan dapat membantu mencapai keadaan yang lebih baik				
33	Penampilan yang seringkali mengecewakan disebabkan ketidakseriusan saya dalam berusaha untuk memperbaikinya				
34	Saya sekarang menjadi lebih rajin ke salon karena hal itu untuk kebaikan diri saya sendiri				
35	Krisis ekonomi yang tengah melanda saat ini, membuat saya lebih cermat dalam membelanjakan uang untuk keperluan <i>make-up</i>				
36	Saya percaya bahwa berdoa kepada Tuhan akan dapat meringankan beban masalah yang sedang saya alami				
37	Dalam usaha menghilangkan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh, saya lebih banyak beribadah daripada biasanya untuk mencapai hasil yang maksimal				
38	Saya menganggap masalah-masalah pada tubuh, hal yang biasa terjadi dalam kehidupan seorang wanita				
39	Tekanan masalah yang sering terjadi akhir-akhir ini menyebabkan saya lebih sering berkhayal				

	tentang hal-hal yang indah dan menyenangkan				
40	Saya seringkali menghilangkan perasaan tertekan dengan berjalan-jalan atau nonton di bioskop				
41	Saya lebih suka melihat apakah ada kesalahan pada diri saya dan mencoba untuk memperbaikinya				
42	Saya seringkali merasa bodoh karena memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal yang seharusnya tidak perlu terjadi pada saya				
43	Tekanan-tekanan masalah yang selama ini saya alami, membantu saya untuk bersikap lebih dewasa				
44	Berbagai masalah yang saya alami membuat saya menjadi lebih tabah dibandingkan masa sebelumnya				
45	Saya tetap berusaha memperindah bentuk tubuh dan mempercantik wajah saya lebih keras, walaupun penampilan saya belum juga mengalami peningkatan				
46	Kritikan dari teman seringkali terasa menyakitkan tetapi saya tetap memperhatikan sebagai masukan yang berharga				
47	Menyaksikan acara-acara televisi dapat membantu saya meringankan beban masalah				
48	Pada hari libur saya lebih suka menekuni hobi agar tekanan yang saya alami dapat berkurang				
49	Saya seringkali merasa bersalah karena tidak dapat membuat orang lain menyukai penampilan saya				
50	Saya mencoba untuk menjadi lebih dewasa dengan mengambil hikmah atas kejadian-kejadian yang				

	saya alami				
51	Peraturan yang ketat dari orang tua saya pandang sebagai rasa kasih sayang yang saya rasa berlebihan				
52	Saya menganggap kesalahan penampilan yang pernah saya perbuat sebagai sebuah pengalaman untuk berpenampilan lebih baik lagi				
53	Saya seringkali menggunakan pengalaman sebagai pelajaran untuk memecahkan masalah-masalah yang membuat saya merasa tertekan				
54	Saya percaya bahwa masalah yang saya hadapi akan hilang dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu				
55	Saya berjanji pada diri saya, bahwa suatu saat saya akan menjadi lebih baik daripada sekarang				
56	Saya menjadi bersemangat belajar atau melakukan tugas di rumah, apabila saya mengalami masalah dengan orang lain yang membuat saya tertekan				
57	Saya merasa penampilan saya terlalu biasa sehingga orang lain pun enggan memperhatikan saya				

SKALA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa tubuh saya kurang ideal				
2	Menurut saya luluran di akhir pekan dirasa perlu untuk mengembalikan keremajaan kulit saya				
3	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman saya, saya akan memikirkan alasan agar saya tidak datang, karena saya malas menghadirinya				
4	Saya merasa minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
5	Tidak terlalu penting bagi saya untuk menimbang berat badan saya setelah makan				
6	Saya cuek apakah bentuk badan saya se ideal dengan model yang ada di majalah dan televisi, atau tidak				
7	Saya dapat memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa mengalami kesukaran untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
8	Saya belum merasa nyaman jika belum menggunakan aksesoris tambahan yang menunjang penampilan saya saat saya pergi				
9	Saya <i>cuek</i> saja jika orang lain memperhatikan bentuk tubuh saya				
10	Saya malas untuk memperhatikan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya				
11	Saya merasa minder bila saya belum bercermin beberapa kali sebelum berangkat ke sekolah				
12	Perut yang membuncit dan banyak lipatan, bukan masalah bagi saya				

13	Saat di sekolah, saya sering bertanya pada teman saya apakah penampilan saya sudah baik				
14	Saya puas dengan berat badan saya saat ini				
15	Saya malas melakukan aktivitas sosial di lingkungan rumah saya, karena saya merasa kurang nyaman dengan keadaan tubuh saya				
16	Saat memilih pakaian, saya memperhatikan di bagian pinggang, agar terlihat ideal				
17	Tubuh saya tidak ideal, tetapi saya bangga memilikinya				
18	Tanpa cermin, sisir, bedak, atau parfum di tas, saya akan tetap merasa percaya diri di tempat umum				
19	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan-pertemuan di lingkungan saya, meski tubuh saya tidak dapat dikatakan ideal				
20	Saya merasa kurang nyaman bila berada dan bepergian bersama teman-teman perempuan yang memiliki tubuh dan wajah yang lebih baik				
21	Penting bagi saya untuk membersihkan komedo setiap dua hari sekali				
22	Saya merasa kurang percaya diri apabila harus memakai baju tanpa lengan				
23	Saya merasa benci dengan timbunan lemak yang ada di beberapa bagian tubuh saya.				
24	Saya <i>cuek</i> dengan kondisi fisik saya ketika saya berdiskusi dengan teman-teman perempuan saya				

LAMPIRAN G

Data Penelitian Skala Strategi Koping

Sebaran data Penelitian kategori <i>Problem Focused Coping</i>													
Subjek	Nomor Aitem												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ike	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3
dnt	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4
rcw	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2
ogik	3	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2
nh	3	3	3	2	4	4	3	4	1	4	2	3	4
d.r	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2
prettika	3	4	3	2	4	3	2	4	1	3	3	3	1
meike dian a	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3
r.m	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3
c.n	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2
dap	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3
am	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4
puri eka	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2
deva ps	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ej	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
siska ayu	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3
intan dwi cahyani	3	4	2	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3
dianis	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2
susi	4	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	3	4
aoa	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4
resicca okky h	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3
arlita f i	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4
dian esti	4	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3
ludya	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
restika	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
oriza tandra	3	3	2	2	4	1	3	0	3	3	4	2	2
bachruni kristma	3	3	1	1	4	4	3	3	2	3	3	3	1
dian lutfi	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3
destia	3	3	2	1	1	3	2	2	4	2	4	2	1
alovcis	3	4	2	1	3	2	2	4	1	3	4	3	3
a.r	2	4	2	2	4	3	3	4	1	4	4	3	3
muphe	3	4	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3
nea	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4
askum firdaus	3	3	2	1	4	1	2	4	1	3	4	3	4
sinchan-chyo	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2
ndli	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2
cahaya	3	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2
fee	3	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4

Lanjutan (Data penelitian <i>Problem Focused Coping</i>)													
Subjek	Nomor Aitem												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
d'	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4
vc	3	4	3	2	4	2	3	4	1	4	3	4	3
jefti	4	3	2	1	4	3	2	3	1	3	4	3	2
w'	2	3	1	1	4	4	3	4	4	4	4	3	2
zhép2	2	3	1	1	4	2	1	4	2	3	4	3	4
fop meong	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	3
beat al volvox	3	4	3	3	2	2	2	2	1	4	4	3	4
vario	2	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	4
sakura	2	4	1	1	4	2	3	3	1	1	4	2	3
kiki fara	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3
uyu	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3
dewi	3	4	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	4
rhe	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3
diana puspita	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	2	2
enno	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ads	3	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4
fsd	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3
yzn	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	2	4
mk	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4
maz	3	4	3	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4
fir	2	4	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3
ry	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4
ass	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3
and	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4
she	4	3	4	1	4	4	4	3	2	3	4	3	3
idfm	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3
hnf	3	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4
mpys	3	3	4	2	3	3	3	3	1	2	4	3	3
lp	4	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	3	2
glh	3	4	2	2	4	1	1	3	1	4	4	3	2
hvr	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3
n	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
petty dp	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
imastuti m	2	3	2	2	4	3	3	3	1	4	2	2	4
novie arum p	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
mutiara kh	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3
selly dwi d	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	2	2
novita desy	3	4	2	1	4	3	2	4	3	3	4	3	3

Lanjutan (Data penelitian <i>Problem Focused Coping</i>)													
Subjek	Nomor Aitem												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
fachrunisa	2	3	4	2	4	1	4	2	2	3	3	4	4
repy putri	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	4
oktaviana	2	3	2	1	4	3	3	4	2	3	3	3	3
yashinta	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3
riska a	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	2
katrine r	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3
ucy widyaning g	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	2	3	4
hika	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3
ass..	3	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	3
annisa	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4
sw	4	3	3	2	4	2	3	2	1	3	4	3	4
dinar dafs	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3
siska xa	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3
putri	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2
s.andri	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3
dina	3	2	3	2	4	2	2	3	3	4	4	1	4
nike tsh	3	3	3	2	4	2	3	3	1	3	3	3	4
RS	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
diana	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
aa	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3
lussi k	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4
sktyz	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
rc	3	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	3
savitry	2	3	1	1	4	2	4	3	2	1	3	4	1
indah	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	3
rini	3	4	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2
elde	3	3	3	2	3	3	3	4	1	3	4	3	2

Bersambung

Sambungan

Sebaran data Penelitian kategori <i>Problem Focused Coping</i>													
Subjek	Nomor Aitem												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ike	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2
dnt	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2
rcw	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
ogik	3	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2
nh	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
d.r	4	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	4	2
prettika	3	2	3	4	1	3	2	3	1	2	1	2	3
meike dian a	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2
r.m	3	2	3	2	1	4	1	3	1	1	1	2	2
c.n	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	2
dap	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2
am	4	3	4	4	1	4	3	4	2	1	4	1	3
puri eka	4	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2
deva ps	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2
ej	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
siska ayu	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3
intan dwi cahyani	4	2	4	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2
dianis	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3
susi	4	2	3	3	1	4	1	4	1	2	2	1	2
aoa	4	2	4	3	2	3	3	4	1	1	4	1	2
resicca okky h	3	2	3	2	3	3	2	4	3	1	3	2	3
arlita f i	4	3	3	3	1	4	1	3	1	2	1	3	3
dian esti	3	3	3	3	1	4	1	3	1	2	1	2	2
ludya	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
restika	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
oriza tandra	0	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3
bachruni kristma	4	2	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	2
dian lutfi	2	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	2	3
destia	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2
alovcis	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2
a.r	4	2	4	3	3	4	1	3	3	1	2	2	2
muphe	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
nea	4	3	4	3	3	4	2	4	2	2	4	2	2
askum firdaus	4	1	4	3	1	4	3	3	1	1	2	2	2
sinchan-chyo	3	2	2	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3
ndli	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2
cahaya	3	2	3	2	1	4	1	3	1	1	2	2	2

Lanjutan (Data penelitian <i>Problem Focused Coping</i>)													
Subjek	Nomor Aitem												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
fee	3	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1
d'	2	2	4	4	2	4	3	4	2	2	2	1	1
vc	3	2	4	4	2	3	3	4	2	1	4	1	2
jefti	3	1	3	4	1	3	1	3	1	1	2	1	2
w'	1	4	4	3	1	4	2	3	3	2	1	2	1
zhep2	4	2	4	4	1	4	1	2	1	2	2	1	2
fop meong	3	2	3	4	1	4	2	2	1	2	1	1	1
beat al volvox	3	1	4	4	1	4	1	4	1	1	2	2	3
vario	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3
sakura	4	2	4	3	1	2	2	4	1	1	2	1	1
kiki fara	4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	2	1	3
uyu	3	2	4	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3
dewi	4	2	3	4	2	4	2	3	2	2	1	2	2
rhe	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
diana puspita	3	2	2	4	1	4	2	3	1	2	1	1	2
enno	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	1	2	3
ads	4	4	4	2	1	4	1	1	1	4	4	1	2
fsd	3	1	3	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2
yzn	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2
mk	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2
maz	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
fir	3	2	2	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3
ry	2	3	4	2	2	4	3	4	2	1	3	2	2
ass	4	2	3	2	2	4	1	3	2	1	3	2	1
and	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	1	2	3
she	3	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	1
idfm	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3
hnf	4	2	4	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3
mpys	3	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3
lp	4	2	4	3	2	4	2	3	1	1	2	1	2
glh	2	1	4	4	1	4	1	3	1	1	1	1	3
hvr	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2
n	3	3	4	2	1	1	1	4	1	1	2	1	3
petty dp	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3
imastuti m	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	3
novie arum p	3	3	4	4	3	3	1	3	1	1	2	1	1
mutiara kh	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2
selly dwi d	4	1	4	3	1	4	1	3	1	1	2	2	3

Lanjutan (Data penelitian <i>Problem Focused Coping</i>)													
Subjek	Nomor Aitem												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
novita desy	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2
fachrunisa	3	1	2	2	2	4	3	4	2	2	3	2	3
repy putri	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2
oktaviana	3	4	3	2	1	4	1	1	1	1	3	1	3
yashinta	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
riska a	3	2	2	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4
katrine r	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2
ucy widyaning g	3	2	4	4	1	4	1	2	1	2	3	1	3
hika	3	3	2	3	1	3	2	3	1	1	3	2	2
ass..	3	3	3	4	2	4	2	3	2	1	2	2	2
annisa	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	2
sw	3	2	3	4	2	4	2	4	1	1	1	1	2
dinar dafs	4	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2
siska xa	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2
putri	3	1	1	4	1	4	1	4	1	1	3	1	4
s.andri	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
dina	3	2	2	4	1	3	3	3	1	1	1	1	2
nike tsh	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
RS	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2
diana	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2
aa	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3
lussi k	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4
sktyz	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	4
rc	2	1	2	2	1	3	2	4	1	2	1	1	2
savitry	2	1	1	3	1	2	1	4	2	2	2	2	3
indah	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
rini	3	3	4	4	2	4	4	4	1	1	2	1	2
elde	4	3	3	4	1	3	3	3	2	2	1	2	3

Bersambung

Sambungan

Sebaran data Penelitian kategori <i>Emotional Focused Coping</i>																
Subjek	Nomor Aitem															
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
ike	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2
dnt	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
rcw	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2
ogik	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2
nh	4	2	3	2	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	3	2
d.r	4	1	3	3	3	3	2	2	1	4	2	3	2	3	3	2
prettika	4	3	2	3	4	3	2	1	2	4	2	3	4	2	4	2
meike dian a	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	1	3	2
r.m	4	1	4	3	3	4	3	1	1	4	2	1	1	3	4	1
c.n	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	2
dap	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3
am	4	3	4	4	4	3	2	1	2	4	3	4	4	4	4	1
puri eka	3	2	2	3	2	3	2	1	1	4	4	1	1	3	4	1
deva ps	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
ej	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2
siska ayu	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2
intan dwi cahyani	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2
dianis	3	2	3	3	2	2	3	1	1	4	3	3	2	3	4	3
susi	4	3	2	4	4	4	3	2	1	4	3	4	4	2	4	3
aoa	4	2	4	1	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	2
resicca okky h	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2
arlita f i	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	3
dian esti	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	2	3	2
ludya	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2
restika	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
oriza tandra	4	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2
bachruni kristma	4	2	4	4	4	4	2	1	4	3	2	4	4	4	2	2
dian lutfi	3	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2
destia	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3
alovcis	3	2	4	4	4	3	3	2	1	4	1	3	3	4	3	1
a.r	4	1	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	1
muphe	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2
nea	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	1
askum firdaus	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	1	4	2
sinchan-chyo	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
ndli	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	4	2
cahaya	4	1	1	3	3	4	3	1	4	4	1	4	3	1	3	1

Lanjutan (Data penelitian <i>Emotional Focused Coping</i>)																
Subjek	Nomor Aitem															
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
fee	4	3	1	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	1	3	1
d'	4	3	4	4	2	4	2	1	3	4	4	4	2	4	3	1
vc	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	1
jefti	4	2	3	2	3	3	2	1	1	4	4	2	2	3	4	1
w'	4	3	2	4	3	3	4	1	1	4	3	3	4	2	1	2
zhep2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	4	2	3	1	3	3	1
fop meong	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	4	3	3	2	3	1
beat al volvox	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	2	4	4	4
vario	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	1
sakura	3	2	1	1	1	2	3	2	3	4	2	2	2	1	3	2
kiki fara	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3
uyu	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	3	3
dewi	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	4	1
rhe	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
diana puspita	4	2	4	4	4	4	2	1	2	4	4	3	2	3	2	2
enno	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
ads	3	3	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1
fsd	4	3	2	3	2	3	2	1	2	4	3	2	2	3	3	1
yzn	3	1	2	2	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	4	1
mk	4	3	2	2	2	4	4	1	3	4	2	4	2	3	4	4
maz	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4
fir	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	1
ry	4	3	4	2	2	3	1	2	3	4	3	4	3	3	3	1
ass	4	2	2	3	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	1
and	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	2	4	2
she	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2
idfm	3	3	2	1	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2
hnf	3	3	2	3	4	4	1	1	4	4	3	3	3	2	4	2
mpys	4	2	4	2	3	3	4	1	3	4	2	3	1	1	3	2
lp	3	1	3	1	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1
glh	4	1	4	3	4	4	1	1	1	4	3	3	3	2	3	1
hvr	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2
n	4	1	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	3	3	4	1
petty dp	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2
imastuti m	4	1	2	2	2	3	1	1	1	4	4	3	1	2	4	1
novie arum p	4	1	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	1	2	4	2
mutiara kh	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	1
selly dwi d	2	1	4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2

Lanjutan (Data penelitian <i>Emotional Focused Coping</i>)																
Subjek	Nomor Aitem															
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
novita desy	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	2
fachrunisa	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1
repy putri	4	1	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	1	3	3	2
oktaviana	4	1	2	3	3	4	4	1	2	3	3	4	3	3	3	3
yashinta	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
riska a	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3
katrine r	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2
ucy widyaning g	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4
hika	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3
ass..	3	1	3	2	3	3	2	1	1	4	4	3	1	3	4	1
annisa	4	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2
sw	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	2
dinar dafs	4	2	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	2
siska xa	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2
putri	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	1	4	1
s.andri	3	1	1	3	1	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3	3
dina	3	2	1	2	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	4	1
nike tsh	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3
RS	3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	2
diana	3	2	2	2	2	3	3	1	3	4	3	3	2	2	3	2
aa	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2
lussi k	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
sktyz	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3
rc	4	4	3	4	4	3	3	1	3	4	2	4	4	2	3	4
savitry	3	3	3	1	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	1
indah	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2
rini	4	2	4	1	3	3	1	1	4	4	4	2	1	3	4	1
elde	3	2	1	1	3	3	3	1	1	4	4	2	4	1	4	1

Bersambung

Sambungan

Sebaran data Penelitian kategori <i>Emotional Focused Coping</i>															
Subjek	Nomor Aitem														
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
ike	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2
dnt	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
rcw	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3
ogik	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	1	2
nh	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	3	2
d.r	4	3	3	4	4	3	1	3	1	3	3	2	3	1	2
prettika	4	4	1	3	2	4	2	4	4	2	3	2	4	2	2
meike dian a	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
r.m	3	3	1	3	3	3	1	4	2	3	3	3	4	2	2
c.n	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2
dap	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2
am	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	2
puri eka	4	3	1	3	4	4	1	3	2	2	3	4	3	2	2
deva ps	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
ej	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2
siska ayu	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2
intan dwi cahyani	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4
dianis	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3
susi	4	2	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2
aoa	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	1	4	2	2
resicca okky h	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
arlita f i	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4
dian esti	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
ludya	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
restika	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
oriza tandra	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	4	1	2
bachruni kristma	3	4	1	4	3	3	1	3	2	4	2	3	3	2	1
dian lutfi	3	3	2	3	2	1	1	4	3	3	3	2	3	2	2
destia	3	3	2	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2
alovcis	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	2
a.r	4	4	1	3	3	3	1	4	4	3	4	3	4	2	1
muphe	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	1
nea	4	4	2	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	1	3
askum firdaus	4	4	2	4	4	1	3	4	3	3	4	2	4	4	4
sinchan-chyo	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
ndli	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2
cahaya	4	4	1	3	1	1	1	3	4	1	4	3	3	1	1

Lanjutan (data Penelitian kategori <i>Emotional Focused Coping</i>)															
Subjek	Nomor Aitem														
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
fee	4	4	2	3	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4
d'	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	1
vc	4	4	3	3	3	2	1	4	2	4	4	2	4	2	2
jefti	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	1
w'	4	4	2	4	3	4	2	4	3	3	4	1	4	1	1
zhép2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	1	1
fop meong	2	3	2	4	3	1	2	4	4	3	3	3	4	3	2
beat al volvox	3	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	1	1
vario	4	4	2	3	2	3	1	4	3	3	4	2	4	1	2
sakura	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	4	1	4	2	2
kiki fara	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3
uyu	2	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1
dewi	3	2	1	3	3	3	1	4	2	3	3	3	4	2	1
rhe	4	3	2	4	1	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2
diana puspita	4	4	2	3	2	3	1	4	1	2	4	4	4	4	2
enno	4	4	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	1	2
ads	4	3	1	3	4	1	3	3	3	4	4	1	3	3	3
fsd	4	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2
yzn	4	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	2	1
mk	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	4	3	2
maz	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4
fir	4	4	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	2
ry	4	4	2	3	4	4	2	4	2	3	3	2	4	2	2
ass	3	4	3	3	4	2	1	4	3	3	3	4	4	3	2
and	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	2
she	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2
idfm	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	1	1
hnf	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2
mpys	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2
lp	4	4	1	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	2
glh	4	4	1	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	1
hvr	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2
n	4	4	1	4	4	3	2	4	3	3	4	1	4	2	3
petty dp	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2
imastuti m	3	3	1	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	1	4
novie arum p	4	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2
mutiara kh	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2
selly dwi d	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2

Lanjutan (data Penelitian kategori <i>Emotional Focused Coping</i>)															
Subjek	Nomor Aitem														
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
novita desy	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2
fachrunisa	3	3	1	3	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2
repy putri	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	4	2	4	2	2
oktaviana	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	2	1
yashinta	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	1	2
riska a	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	1	4
katrine r	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	1
ucy widyaning g	4	4	2	3	3	3	1	4	1	3	4	4	4	2	2
hika	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2
ass..	4	4	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
annisa	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	4	3	3	4	2
sw	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	1	2
dinar dafs	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	2	3
siska xa	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
putri	4	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	4	4	1	4
s.andri	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3
dina	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	4	2	4	1	3
nike tsh	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2
RS	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
diana	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3
aa	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	3	2
lussi k	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	4	3	2
sktyz	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
rc	3	4	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3
savitry	4	2	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	2
indah	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
rini	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	1	1
elde	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	2	3	1	2

LAMPIRAN H

Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Penelitian Skala Strategi Koping

Daya Beda dan Reliabilitas Skala *Problem Focused Coping*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
satu	65.7872	85.215	.308	.	.864
dua	65.1915	85.810	.359	.	.863
tiga	66.2766	82.031	.462	.	.859
empat	66.5957	83.811	.373	.	.862
lima	65.0426	86.346	.305	.	.864
enam	65.8936	85.575	.328	.	.863
tujuh	65.8936	82.184	.510	.	.858
delapan	65.3191	85.874	.288	.	.864
sembilan	66.3617	83.758	.390	.	.862
sepuluh	65.2979	85.996	.275	.	.865
sebelas	65.0426	85.650	.401	.	.862
duabelas	65.7447	82.846	.481	.	.859
tigabelas	65.6809	82.874	.382	.	.862
empatbelas	65.4468	84.687	.379	.	.862
limabelas	66.2979	83.344	.466	.	.860
enambelas	65.6809	82.874	.531	.	.858
tujuhbelas	65.5957	84.942	.283	.	.865
delapanbelas	66.7872	81.215	.525	.	.857
sembilanbelas	65.3191	83.352	.366	.	.863
duapuluh	66.7021	81.953	.568	.	.857
duasatu	65.7447	81.064	.511	.	.858
duadua	66.7021	80.996	.591	.	.856
duatiga	66.9149	85.732	.383	.	.862
duaempat	66.2766	81.857	.404	.	.862
dualima	67.0213	83.282	.453	.	.860
duaenam	66.2766	81.465	.483	.	.859

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.866	.867	26

Daya Beda dan Reliabilitas Skala *Emotional Focused Coping*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Duatujuh	87.4043	109.942	.357	.	.879
Duadelapan	88.8085	104.463	.572	.	.874
Duasembilan	88.4468	105.470	.456	.	.877
Tigapuluh	88.0851	104.906	.424	.	.878
Tigasatu	88.1489	102.782	.591	.	.874
Tigadua	87.7447	107.194	.432	.	.878
Tigatiga	88.1064	107.749	.350	.	.879
Tigaempat	89.2553	107.325	.393	.	.878
Tigalima	88.2340	104.183	.489	.	.876
Tigaenam	87.1915	110.767	.344	.	.880
Tigatujuh	87.9787	108.152	.350	.	.879
Tigadelapan	87.7234	110.639	.298	.	.880
Tigasembilan	88.1277	106.809	.347	.	.880
Empatpuluh	88.2766	107.074	.389	.	.879
Empatsatu	87.5745	109.380	.379	.	.879
Empatdua	88.8723	109.157	.294	.	.881
Empattiga	87.4681	105.515	.563	.	.875
Empatempat	87.5106	107.560	.438	.	.878
Empatlima	88.6383	105.540	.415	.	.878
Empatenam	87.7234	107.074	.517	.	.876
Empattujuh	87.8298	106.101	.492	.	.876
Empatdelapan	87.8723	105.896	.525	.	.876
Empatsembilan	88.6809	107.005	.431	.	.878
Limapuluh	87.4255	108.989	.379	.	.879
Limasatu	88.0851	108.297	.282	.	.881
Limadua	88.0638	105.191	.492	.	.876
Limatiga	87.5745	105.598	.563	.	.875

Limaempat	88.0851	106.949	.348	.	.880
Limalima	87.2553	110.629	.326	.	.880
Limaenam	88.5745	108.119	.299	.	.881
Limatujuh	88.5957	106.377	.406	.	.878

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.882	.885	31

LAMPIRAN I

Data Penelitian Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Sebaran data Penelitian Ketidakpuasan bentuk Tubuh												
Subjek	Nomor Aitem											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ike	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
dnt	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2
rcw	4	4	2	2	3	3	1	4	3	1	4	4
ogik	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	4	3
nh	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3
d.r	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
prettika	3	1	1	1	4	4	2	2	3	2	2	1
meike dian a	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
r.m	2	1	1	1	4	1	3	2	1	3	2	3
c.n	2	4	2	1	2	2	2	4	3	2	4	3
dap	1	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2
am	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3
puri eka	2	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3
deva ps	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
ej	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
siska ayu	2	3	2	2	4	1	1	4	2	3	3	3
intan dwi cahyani	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2
dianis	2	2	1	1	4	4	2	2	2	4	3	2
susi	1	2	1	1	4	2	1	2	2	2	3	2
aoa	3	4	1	1	1	1	3	3	1	2	4	4
resicca okky h	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
arlita f i	4	3	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2
dian esti	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
ludya	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
restika	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
oriza tandra	4	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3
bachruni kristma	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3
dian lutfi	3	3	1	4	1	2	2	3	3	3	2	3
destia	4	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2
alovcis	4	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3
a.r	4	2	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3
muphe	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
nea	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3
askum firdaus	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	2	3
sinchan-chyo	3	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	4
ndli	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
cahaya	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	2
fee	3	1	1	3	1	3	4	1	3	4	2	3

Lanjutan (Data penelitian ketidakpuasan bentuk tubuh)												
Subjek	Nomor Aitem											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
d'	3	2	1	1	2	3	2	2	3	4	2	4
vc	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
jefti	2	2	2	1	3	2	3	1	2	4	1	3
w'	3	1	1	1	3	2	4	1	1	4	2	4
zhép2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1
fop meong	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3
beat al volvox	3	2	2	4	1	4	4	3	1	4	1	1
vario	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3
sakura	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2
kiki fara	1	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4
uyu	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
dewi	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3
rhe	2	1	2	1	2	4	3	1	4	3	1	3
diana puspita	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2
enno	4	2	1	2	4	3	1	2	3	4	2	4
ads	4	1	1	2	1	4	3	2	3	3	1	4
fsd	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2
yzn	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3
mk	4	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	4
maz	4	2	3	4	1	1	4	1	1	1	4	1
fir	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2
ry	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
ass	4	2	1	3	2	2	3	3	3	4	4	3
and	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
she	1	3	2	1	4	1	3	4	1	3	1	2
idfm	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3
hnf	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3
mpys	1	3	3	3	4	2	1	1	3	2	4	1
lp	1	2	2	1	3	2	2	1	3	3	3	4
glh	2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	3	2
hvr	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
n	3	1	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3
petty dp	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
imastuti m	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	4	3
novie arum p	3	2	1	1	1	1	3	1	3	2	3	3
mutiara kh	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
selly dwi d	3	3	2	2	1	1	3	3	2	1	4	3
novita desy	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3

Lanjutan (Data penelitian ketidakpuasan bentuk tubuh)												
Subjek	Nomor Aitem											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
fachrunisa	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
repy putri	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3
oktaviana	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3
yashinta	4	3	2	4	3	3	4	1	3	3	3	3
riska a	4	2	1	4	1	2	3	2	3	2	3	3
katrine r	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
ucy widyaning g	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
hika	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2
ass..	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2
annisa	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
sw	4	4	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3
dinar dafs	3	2	4	2	3	1	1	3	2	1	4	2
siska xa	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
putri	2	1	2	2	1	1	1	2	1	4	3	4
s.andri	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3
dina	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
nike tsh	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1	4	1
RS	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
diana	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3
aa	2	3	1	2	2	4	2	3	2	3	2	4
lussi k	2	4	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3
sktyz	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3
rc	3	1	4	4	3	4	4	1	1	2	1	1
savitry	1	3	1	4	1	3	2	2	1	4	2	1
indah	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
rini	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2
elde	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4

Bersambung

Sambungan

Sebaran data Penelitian Ketidakpuasan bentuk Tubuh												
Subjek	Nomor Aitem											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ike	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
dnt	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
rcw	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	1
ogik	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4
nh	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2
d.r	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1
prettika	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3	1	2
meike dian a	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
r.m	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2
c.n	4	1	2	3	1	1	1	4	4	3	2	1
dap	2	2	2	1	4	4	4	1	3	1	1	2
am	3	2	1	3	1	3	2	4	3	2	3	3
puri eka	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1
deva ps	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
ej	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2
siska ayu	2	3	2	3	4	1	1	1	4	2	3	1
intan dwi cahyani	3	3	2	4	1	1	1	2	2	3	3	3
dianis	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2
susi	4	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1
aoa	4	3	2	2	2	4	1	2	3	4	4	1
resicca okky h	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2
arlita f i	4	3	3	3	1	1	1	4	2	4	4	1
dian esti	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	1
ludya	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
restika	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
oriza tandra	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2
bachruni kristma	2	3	2	2	1	2	2	1	2	4	3	3
dian lutfi	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2
destia	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
alovcis	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3
a.r	2	3	2	3	2	1	2	2	1	4	1	1
muphe	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
nea	2	1	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2
askum firdaus	2	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	2
sinchan-chyo	2	4	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2
ndli	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
cahaya	3	1	1	1	1	2	1	1	3	4	1	1

Lanjutan (Data penelitian ketidakpuasan bentuk tubuh)												
Subjek	Nomor Aitem											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
fee	1	3	1	2	2	1	2	4	3	3	3	3
d'	3	4	1	3	2	1	1	2	3	1	4	2
vc	2	2	1	3	2	1	2	2	2	4	2	2
jefti	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	4
w'	1	4	2	2	2	4	3	1	2	1	3	4
zhep2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1
fop meong	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
beat al volvox	4	1	1	2	1	1	2	1	1	4	1	1
vario	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	3	1
sakura	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
kiki fara	3	4	3	4	2	2	2	1	3	4	4	2
uyu	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2
dewi	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2
rhe	3	4	2	1	4	4	3	1	1	3	2	2
diana puspita	2	2	1	2	2	1	1	2	4	3	2	2
enno	1	2	1	2	1	3	1	4	4	3	4	3
ads	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4
fsd	3	2	2	3	2	1	2	1	2	4	1	2
yzn	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2
mk	3	3	2	4	1	3	1	2	2	1	4	3
maz	3	4	3	2	1	3	1	4	2	4	4	2
fir	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2
ry	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2
ass	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2
and	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2
she	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	4
idfm	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	4	2
hnf	2	3	1	3	1	1	1	2	3	2	1	2
mpys	2	2	2	1	2	4	2	3	2	3	1	2
lp	2	2	1	3	2	1	2	2	2	4	3	2
glh	2	3	2	1	1	2	1	1	3	4	1	2
hvr	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
n	3	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2
petty dp	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
imastuti m	3	1	1	2	3	2	4	2	3	4	2	2
novie arum p	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2
mutiara kh	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2
selly dwi d	3	2	1	3	2	3	2	3	3	4	2	3

Lanjutan (Data penelitian ketidakpuasan bentuk tubuh)												
Subjek	Nomor Aitem											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
novita desy	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3
fachrunisa	3	4	2	3	1	3	2	2	1	3	3	1
repy putri	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2
oktaviana	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2
yashinta	2	4	2	1	2	3	2	4	2	4	3	2
riska a	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	2
katrine r	2	2	1	3	2	2	1	1	3	3	3	2
ucy widyaning g	2	3	2	3	2	1	2	4	3	4	4	2
hika	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2
ass..	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2
annisa	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1
sw	3	3	1	3	1	2	1	2	3	4	4	2
dinar dafs	2	2	4	3	2	3	1	2	2	4	3	3
siska xa	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
putri	3	4	2	2	1	1	2	1	4	1	4	1
s.andri	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
dina	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2
nike tsh	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2
RS	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
diana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
aa	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	3
lussi k	4	1	1	3	2	1	1	3	3	2	3	2
sktyz	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
rc	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3
savitry	1	2	2	1	2	3	2	3	4	3	4	2
indah	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
rini	2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	4
elde	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1

LAMPIRAN J

Uji Daya Beda dan Reliabilitas Data Penelitian Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Uji Daya Beda dan Reliabilitas Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
satu	51.7234	71.422	.511	.713	.851
dua	52.1277	70.070	.529	.784	.850
tiga	52.3830	73.111	.346	.503	.857
empat	52.3191	71.874	.547	.755	.850
lima	52.3617	73.410	.318	.749	.858
enam	52.5106	71.212	.610	.655	.849
tujuh	51.9574	73.955	.367	.718	.856
delapan	52.1702	72.014	.490	.702	.852
sembilan	52.0851	74.340	.303	.552	.858
sepuluh	51.8936	71.967	.484	.769	.852
sebelas	51.7234	71.378	.494	.535	.852
duabelas	51.7660	71.140	.551	.598	.850
tigabelas	51.9362	74.191	.386	.603	.855
empatbelas	51.9787	74.847	.278	.666	.859
limabelas	52.4681	74.211	.311	.722	.858
enambelas	51.8085	69.810	.586	.653	.848
tujuhbelas	52.5532	75.600	.386	.495	.856
delapanbelas	52.2553	72.933	.426	.576	.854
sembilanbelas	52.5957	75.550	.370	.575	.856
duapuluh	52.0638	74.670	.288	.701	.858
duasatu	51.8936	72.749	.388	.743	.855
duadua	51.2128	71.954	.378	.750	.856
duatiga	51.6809	73.526	.354	.766	.857
duaempat	52.3617	74.323	.404	.660	.855

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.860	.862	24

LAMPIRAN K

Data Kategorisasi Strategi Koping

Hasil Total Skor & Mean Kategori Strategi Koping						
Subjek	Strategi koping		Mean		Strategi koping	Kode
	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>		
ike	76	91	2.9231	2.9355	<i>emotional</i>	2
dnt	73	86	2.8077	2.7742	<i>problem</i>	1
rcw	75	108	2.8846	3.4839	<i>emotional</i>	2
ogik	70	92	2.6923	2.9677	<i>emotional</i>	2
nh	72	94	2.7692	3.0323	<i>emotional</i>	2
d.r	61	81	2.3462	2.6129	<i>emotional</i>	2
prettika	66	88	2.5385	2.8387	<i>emotional</i>	2
meike dian a	69	82	2.6538	2.6452	<i>problem</i>	1
r.m	62	80	2.3846	2.5806	<i>emotional</i>	2
c.n	75	107	2.8846	3.4516	<i>emotional</i>	2
dap	88	104	3.3846	3.3548	<i>problem</i>	1
am	81	100	3.1154	3.2258	<i>emotional</i>	2
puri eka	66	78	2.5385	2.5161	<i>problem</i>	1
deva ps	71	82	2.7308	2.6452	<i>problem</i>	1
ej	66	83	2.5385	2.6774	<i>emotional</i>	2
siska ayu	67	86	2.5769	2.7742	<i>emotional</i>	2
intan dwi cahya	73	101	2.8077	3.2581	<i>emotional</i>	2
dianis	72	82	2.7692	2.6452	<i>problem</i>	1
susi	71	100	2.7308	3.2258	<i>emotional</i>	2
aoa	78	95	3	3.0645	<i>emotional</i>	2
resicca okky h	72	86	2.7692	2.7742	<i>emotional</i>	2
arlita f i	77	109	2.9615	3.5161	<i>emotional</i>	2
dian esti	73	86	2.8077	2.7742	<i>problem</i>	1
ludya	77	93	2.9615	3	<i>emotional</i>	2
restika	77	91	2.9615	2.9355	<i>problem</i>	1
oriza tandra	67	87	2.5385	2.8065	<i>emotional</i>	2
Bachruni kristm	61	89	2.3462	2.871	<i>emotional</i>	2
dian lutfi	76	75	2.9231	2.4194	<i>problem</i>	1
destia	60	91	2.3077	2.9355	<i>emotional</i>	2
alovcis	67	94	2.5769	3.0323	<i>emotional</i>	2
a.r	73	91	2.8077	2.9355	<i>emotional</i>	2
muphe	65	77	2.5	2.4839	<i>problem</i>	1
nea	86	99	3.3077	3.1935	<i>problem</i>	1
askum firdaus	66	94	2.5385	3.0323	<i>emotional</i>	2
sinchan-chyo	81	111	3.1154	3.5806	<i>emotional</i>	2
ndli	56	84	2.1538	2.7097	<i>emotional</i>	2
cahaya	64	76	2.4615	2.4516	<i>problem</i>	1
fee	68	86	2.6154	2.7742	<i>emotional</i>	2
d'	79	92	3.0385	2.9677	<i>problem</i>	1
vc	75	92	2.8846	2.9677	<i>emotional</i>	2

Lanjutan (Hasil Total Skor & Mean Kategori Strategi Koping)						
Subjek	Strategi koping		Mean		Strategi koping	Kode
	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>		
jefti	61	81	2.3077	2.6129	<i>emotional</i>	2
w'	70	88	2.6923	2.8387	<i>emotional</i>	2
zhép2	64	75	2.4615	2.4194	<i>problem</i>	1
fop meong	56	83	2.1538	2.6774	<i>emotional</i>	2
beat al volvox	68	98	2.6154	3.1613	<i>emotional</i>	2
vario	76	87	2.9231	2.8065	<i>problem</i>	1
sakura	59	77	2.2692	2.4839	<i>emotional</i>	2
kiki fara	83	106	3.1923	3.4194	<i>emotional</i>	2
uyu	70	82	2.6923	2.6452	<i>problem</i>	1
dewi	71	81	2.7308	2.6129	<i>problem</i>	1
rhe	96	105	3.6923	3.3871	<i>problem</i>	1
diana puspita	57	91	2.1923	2.9355	<i>emotional</i>	2
enno	89	105	3.4231	3.3871	<i>problem</i>	1
ads	71	81	2.7308	2.6129	<i>problem</i>	1
fsd	59	78	2.2692	2.5161	<i>emotional</i>	2
yzn	71	82	2.7308	2.6452	<i>problem</i>	1
mk	83	97	3.1923	3.129	<i>problem</i>	1
maz	75	111	2.8846	3.5806	<i>emotional</i>	2
fir	68	87	2.6154	2.8065	<i>emotional</i>	2
ry	74	90	2.8462	2.9032	<i>emotional</i>	2
ass	72	86	2.7692	2.7742	<i>emotional</i>	2
and	69	98	2.6538	3.1613	<i>emotional</i>	2
she	78	97	3	3.129	<i>emotional</i>	2
idfm	71	94	2.7308	3.0323	<i>emotional</i>	2
hnf	77	91	2.9615	2.9355	<i>problem</i>	1
mpys	66	86	2.5385	2.7742	<i>emotional</i>	2
lp	72	95	2.7692	3.0645	<i>emotional</i>	2
glh	61	88	2.3462	2.8387	<i>emotional</i>	2
hvr	73	87	2.8077	2.8065	<i>problem</i>	1
n	75	89	2.8846	2.871	<i>problem</i>	1
petty dp	72	82	2.7692	2.6452	<i>problem</i>	1
imastuti m	60	77	2.3077	2.4839	<i>emotional</i>	2
novie arum p	67	92	2.5769	2.9677	<i>emotional</i>	2
mutiara kh	74	95	2.8462	3.0645	<i>emotional</i>	2
selly dwi d	68	80	2.6154	2.5806	<i>problem</i>	1
novita desy	69	90	2.6538	2.9032	<i>emotional</i>	2
fachrunisa	71	84	2.7308	2.7097	<i>problem</i>	1
repy putri	71	84	2.7308	2.7097	<i>problem</i>	1
oktaviana	64	88	2.4615	2.8387	<i>emotional</i>	2
yashinta	72	88	2.7692	2.8387	<i>emotional</i>	2

Lanjutan (Hasil Total Skor & Mean Kategori Strategi Koping)						
Subjek	Strategi koping		Mean		Strategi koping	Kode
	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotional focused coping</i>		
riska a	82	102	3.1538	3.2903	<i>emotional</i>	2
katrine r	72	80	2.7692	2.5806	<i>problem</i>	1
ucy widyaning g	73	89	2.8077	2.871	<i>emotional</i>	2
hika	70	90	2.6923	2.9032	<i>emotional</i>	2
ass..	72	84	2.7692	2.7097	<i>problem</i>	1
annisa	71	88	2.7308	2.8387	<i>emotional</i>	2
sw	68	95	2.6154	3.0645	<i>emotional</i>	2
dinar dafs	75	100	2.8846	3.2258	<i>emotional</i>	2
siska xa	66	83	2.5385	2.6774	<i>emotional</i>	2
putri	62	103	2.3846	3.3226	<i>emotional</i>	2
s.andri	60	71	2.3077	2.2903	<i>problem</i>	1
dina	64	82	2.4615	2.6452	<i>emotional</i>	2
nike tsh	68	92	2.6154	2.9677	<i>emotional</i>	2
RS	64	80	2.4615	2.5806	<i>emotional</i>	2
diana	62	82	2.3846	2.6452	<i>emotional</i>	2
aa	72	94	2.7692	3.0323	<i>emotional</i>	2
lussi k	87	98	3.3462	3.1613	<i>problem</i>	1
sktyz	71	84	2.7308	2.7097	<i>problem</i>	1
rc	57	91	2.1923	2.9355	<i>emotional</i>	2
savitry	57	84	2.1923	2.7097	<i>emotional</i>	2
indah	64	84	2.4615	2.7097	<i>emotional</i>	2
rini	74	86	2.8462	2.7742	<i>problem</i>	1
elde	71	83	2.7308	2.6774	<i>problem</i>	1

LAMPIRAN L

Data Hasil Penelitian Perbedaan Strategi Koping dan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Data Hasil Penelitian

Subjek	Kelompok Strategi Koping	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
ike	2	60
dnt	1	52
rcw	2	69
ogik	2	61
nh	2	55
d.r	2	53
prettika	2	51
meike dian a	1	58
r.m	2	51
c.n	2	58
dap	1	59
am	2	63
puri eka	1	45
deva ps	1	61
ej	2	56
siska ayu	2	57
intan dwi cahyani	2	53
dianis	1	59
susi	2	42
aoa	2	60
resicca okky h	2	66
arlita f i	2	58
dian esti	1	59
ludya	2	63
restika	1	63
oriza tandra	2	61
bachruni kristama	2	53
dian lutfi	1	55
destia	2	55
alovcis	2	65
a.r	2	49
muphe	1	57
nea	1	50
askum firdaus	2	49
sinchan-chyo	2	56
ndli	2	59
cahaya	1	42
fee	2	57
d'	1	56
vc	2	50
jefti	2	53

(Lanjutan)

Subjek	Kelompok Strategi Koping	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
w'	2	56
zhep2	1	40
fop meong	2	51
beat al volvox	2	50
vario	1	54
sakura	2	57
kiki fara	2	70
uyu	1	53
dewi	1	49
rhe	1	57
diana puspita	2	47
enno	1	61
ads	1	49
fsd	2	44
yzn	1	49
mk	1	63
maz	2	60
fir	2	53
ry	2	50
ass	2	64
and	2	59
she	2	49
idfm	2	72
hnf	1	41
mpys	2	54
lp	2	53
glh	2	47
hvr	1	55
n	1	50
petty dp	1	50
imastuti m	2	56
novie arum p	2	53
mutiara kh	2	55
selly dwi d	1	59
novita desy	2	55
fachrunisa	1	52
repy putri	1	61
oktaviana	2	57
yashinta	2	67
riska a	2	57
katrine r	1	51

(Lanjutan)

Subjek	Kelompok Strategi Koping	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
ucy widyaning g	2	61
hika	2	50
ass..	1	48
annisa	2	51
sw	2	60
dinar dafs	2	59
siska xa	2	60
putri	2	50
s.andri	1	53
dina	2	59
nike tsh	2	55
RS	2	53
diana	2	55
aa	2	58
lussi k	1	49
sktyz	1	63
rc	2	61
savitry	2	54
indah	2	59
rini	1	40
elde	1	50

LAMPIRAN M

Hasil Analisis Deskriptif
Uji Normalitas
Uji Homogenitas
Uji Hipotesis

A. HASIL ANALISIS DESKRIPTIF

1. Kondisi Empiris Strategi Koping di SMA Negeri 2 Ngawi

Strategi Koping

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid problem focused coping	36	35.0	35.0	35.0
emotional focused coping	67	65.0	65.0	100.0
Total	103	100.0	100.0	

2. Deskripsi Data Penelitian Ketidakpuasan Bentuk Tubuh di SMA Negeri 2 Ngawi

Descriptive Statistics

	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	Valid N (listwise)
N	Statistic	103
Minimum	Statistic	40.00
Maximum	Statistic	72.00
Sum	Statistic	5677.00
Mean	Statistic	55.1165
Std. Deviation	Statistic	6.31261
Variance	Statistic	39.849
Skewness	Statistic	-.033
	Std. Error	.238
Kurtosis	Statistic	.238
	Std. Error	.472

3. Deskripsi Statistik Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Kelompok Strategi Koping di SMA Negeri 2 Ngawi

Descriptives					
Strategi Koping			Statistic	Std. Error	
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	problem focused coping	Mean	53.1389	1.09411	
		95% Confidence Lower Bound	50.9177		
		Interval for Mean Upper Bound	55.3600		
		5% Trimmed Mean	53.3210		
		Median	53.0000		
		Variance	43.094		
		Std. Deviation	6.56464		
		Minimum	40.00		
		Maximum	63.00		
		Range	23.00		
		Interquartile Range	10.00		
		Skewness	-.363	.393	
		Kurtosis	-.554	.768	
	emotional focused coping	Mean	56.1791	.72742	
		95% Confidence Lower Bound	54.7268		
		Interval for Mean Upper Bound	57.6314		
		5% Trimmed Mean	56.0547		
		Median	56.0000		
		Variance	35.452		
		Std. Deviation	5.95418		
		Minimum	42.00		
		Maximum	72.00		
		Range	30.00		
		Interquartile Range	7.00		
		Skewness	.314	.293	
		Kurtosis	.324	.578	

B. UJI ASUMSI

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

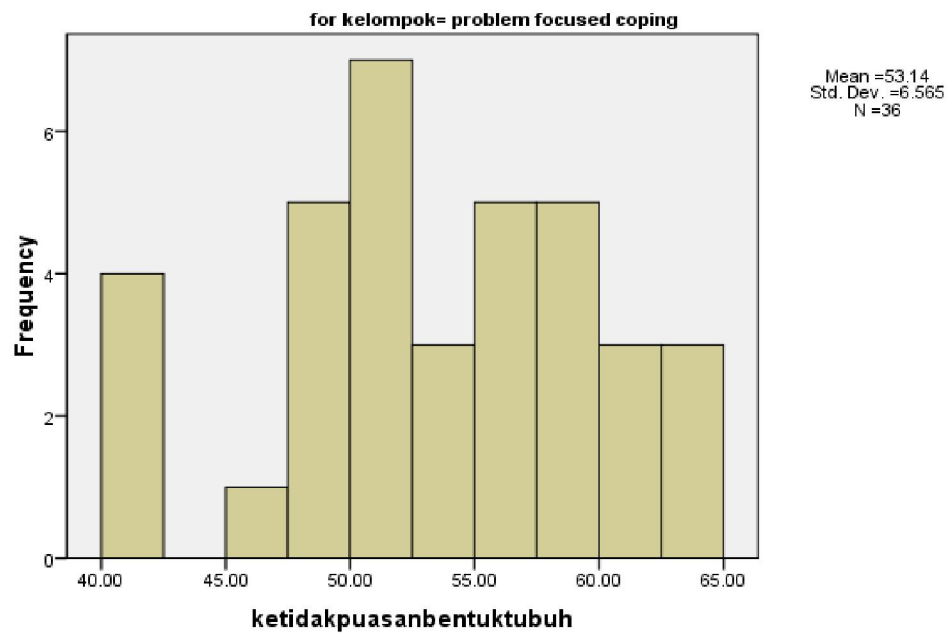
Strategi Koping	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh problem focused coping	.098	36	.200*	.950	36	.108
emotional focused coping	.075	67	.200*	.985	67	.586

a. Lilliefors Significance Correction

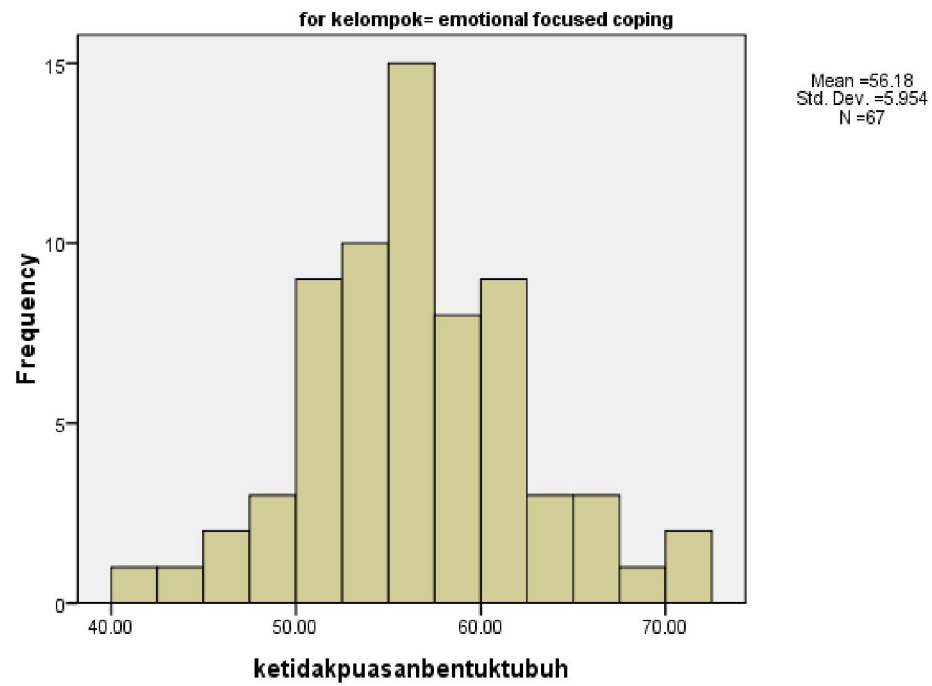
*. This is a lower bound of the true significance.

2. Grafik Normalitas

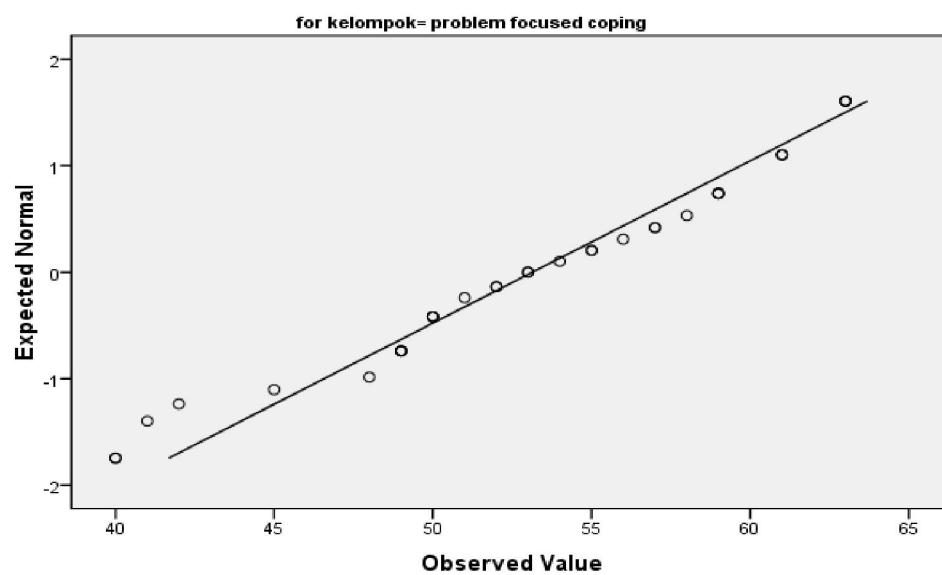
Histogram



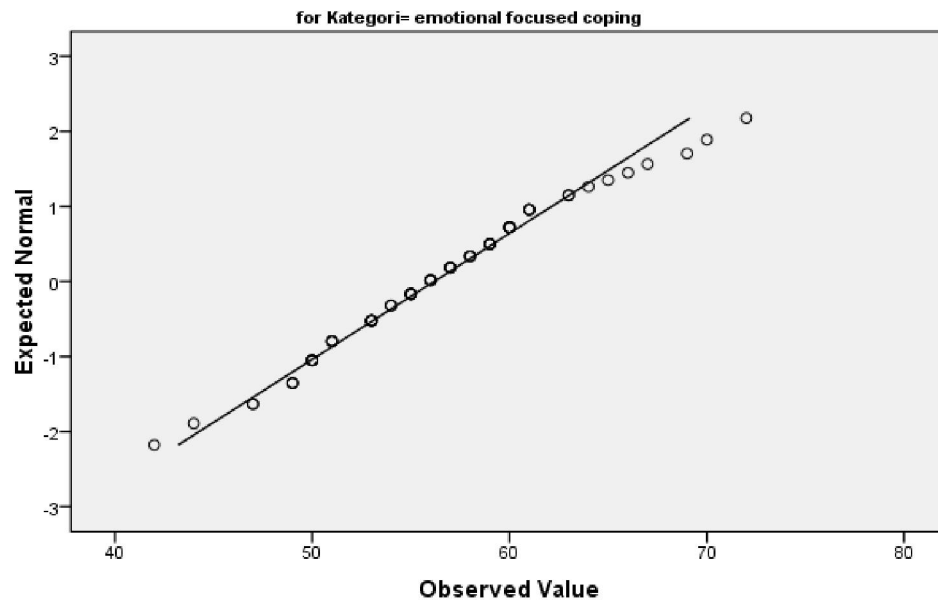
Histogram



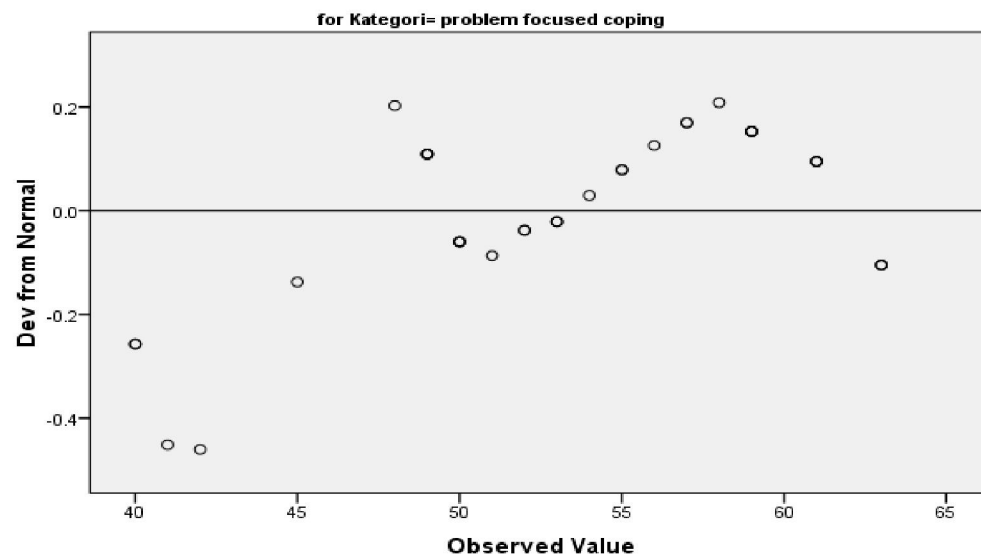
Normal Q-Q Plot of ketidakpuasanbentuktubuh



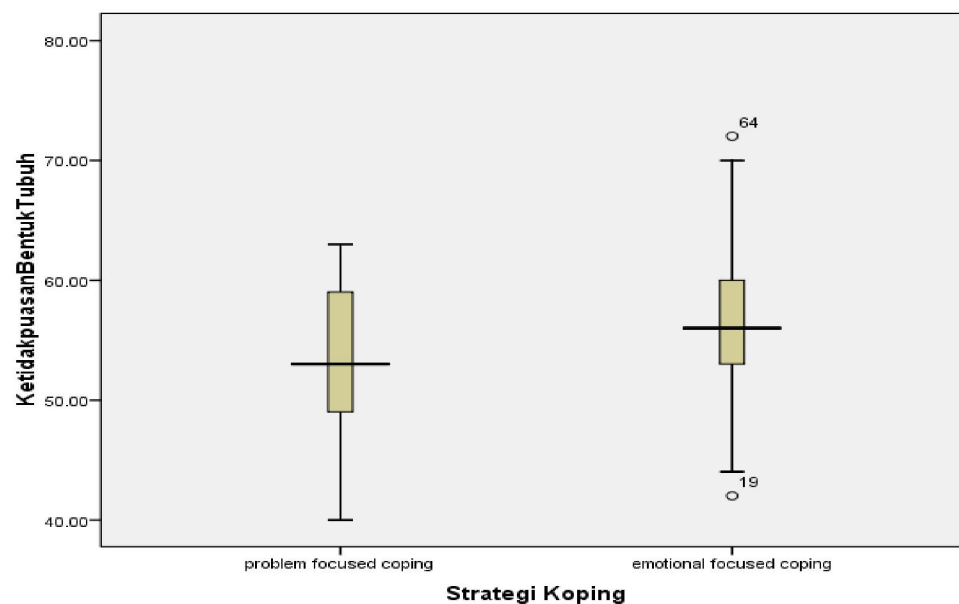
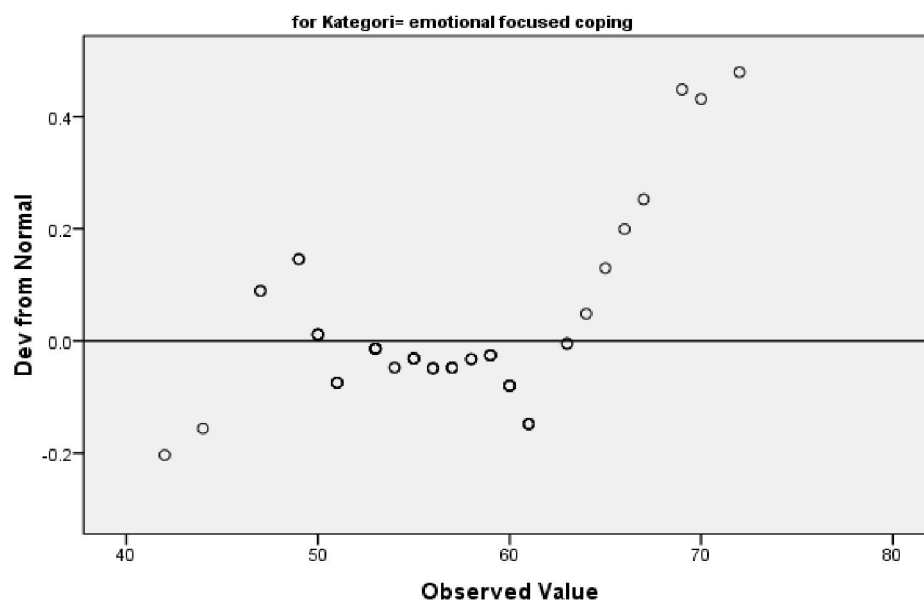
Normal Q-Q Plot of KetidakpuasanBentukTubuh



Detrended Normal Q-Q Plot of KetidakpuasanBentukTubuh



Detrended Normal Q-Q Plot of KetidakpuasanBentukTubuh



3. Uji Homogenitas

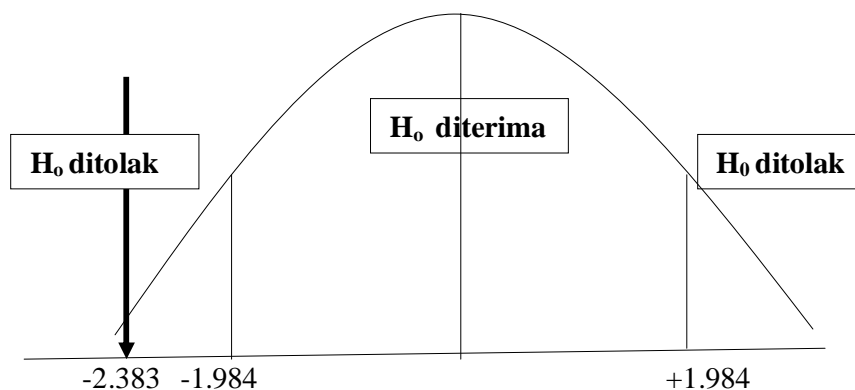
		KetidakpuasanBentukTubuh	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	.918	
	Sig.	.340	

C. UJI HIPOTESIS

Independent Samples Test

		KetidakpuasanBentukTubuh	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
t-test for Equality of Means	t	-2.383	-2.314
	df	101	65.947
	Sig. (2-tailed)	.019	.024
	Mean Difference	-3.04022	-3.04022
	Std. Error Difference	1.27554	1.31385
95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-5.57055	-5.66344
	Upper	-.50988	-.41699

Kurva letak nilai t hitung terhadap t tabel



LAMPIRAN N

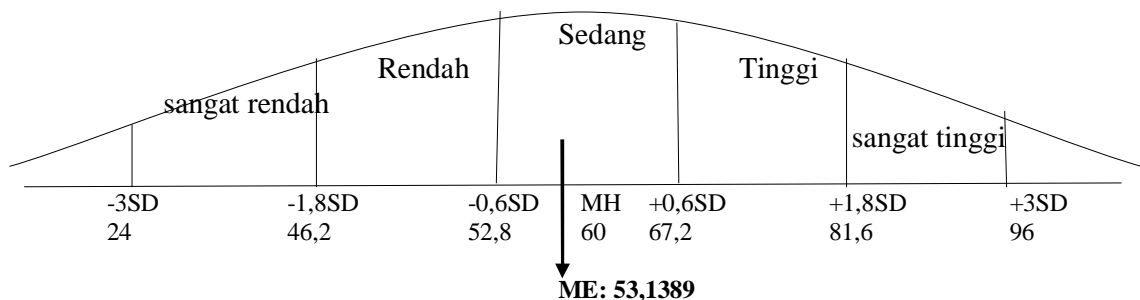
Data Kategorisasi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Kategorisasi skala ketidakpuasan bentuk tubuh kelompok
Problem Focused Coping

Aitem valid = 24
 Skor skala = 1,2,3,4
 Rerata Empirik : 53,1389
 Rerata Hipotetik : $24 \times 2,5 = 60$ (aitem valid x nilai tengah skor skala)
 Skor Tinggi 4 x 24 : 96 (skor tertinggi yang mungkin diperoleh subjek)
 Skor Rendah 1 x 24 : 24 (skor terendah yang mungkin diperoleh subjek)
 Rentang Skor : $96 - 24 = 72$

$$SD = 72/6 = 12$$

I. MH – 3(SD) 60 – (3 x 12) 24	X <	MH – 1,8(SD) (sangat rendah) 60 – (1,8 x 12) 46,2
II. MH – 1,8(SD) 60 – (1,8 x 12) 46,2	X <	MH – 0,6(SD) (rendah) 60 – (0,6 x 12) 52,8
III. MH – 0,6(SD) 60 – (0,6 x 12) 52,8	X <	MH + 0,6(SD) (sedang) 60 + (0,6 x 12) ME : 53,1389 67,2
IV. MH + 0,6(SD) 60 + (0,6 x 12) 67,2	X <	MH + 1,8(SD) (tinggi) 60 + (1,8 x 12) 81,6
V. MH + 1,8(SD) 60 + (1,8 x 12) 81,6	X <	MH + 3(SD) (sangat tinggi) 60 + (3 x 12) 96



Keterangan:

24 $X < 46,2$: sangat rendah
 46,2 $X < 52,8$: rendah
 52,8 $X < 67,2$: sedang
 67,2 $X < 81,6$: tinggi
 81,6 $X < 96$: sangat tinggi

Kategorisasi Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
 kelompok *Problem Focused Coping*

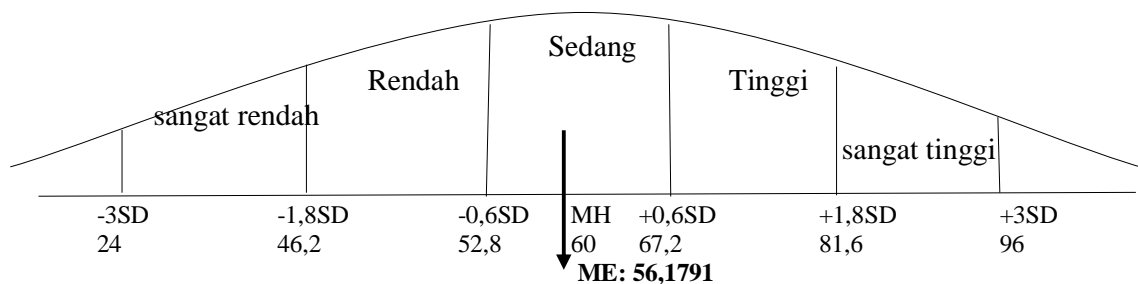
Variabel	Kategorisasi		Subjek		Rerata Empirik
	Skor	Kategori	Frek (N)	Persentase	
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	$24 \leq X < 46,2$	Sangat rendah	5	13,89%	
	$46,2 \leq X < 52,8$	Rendah	12	33,33%	
	$52,8 \leq X < 67,2$	Sedang	19	52,78%	53,1389
	$67,2 \leq X < 81,6$	Tinggi	-	-	
	$81,6 \leq X < 96$	Sangat tinggi	-	-	

Kategorisasi skala ketidakpuasan bentuk tubuh kelompok
Emotional Focused Coping

Aitem valid = 24
 Skor skala = 1,2,3,4
 Rerata Empirik : 56,1791
 Rerata Hipotetik : $24 \times 2,5 = 60$ (aitem valid x nilai tengah skor skala)
 Skor Tinggi 4 x 24 : 96 (skor tertinggi yang mungkin diperoleh subjek)
 Skor Rendah 1 x 24 : 24 (skor terendah yang mungkin diperoleh subjek)
 Rentang Skor : $96 - 24 = 72$

$$SD = 72/6 = 12$$

I. MH – 3(SD) 60 – (3 x 12) 24	X <	MH – 1,8(SD) (sangat rendah) 60 – (1,8 x 12) 46,2
II. MH – 1,8(SD) 60 – (1,8 x 12) 46,2	X <	MH – 0,6(SD) (rendah) 60 – (0,6 x 12) 52,8
III. MH – 0,6(SD) 60 – (0,6 x 12) 52,8	X <	MH + 0,6(SD) (sedang) 60 + (0,6 x 12) ME : 56,1791 67,2
IV. MH + 0,6(SD) 60 + (0,6 x 12) 67,2	X <	MH + 1,8(SD) (tinggi) 60 + (1,8 x 12) 81,6
V. MH + 1,8(SD) 60 + (1,8 x 12) 81,6	X <	MH + 3(SD) (sangat tinggi) 60 + (3 x 12) 96



Keterangan:

24 $X < 46,2$: sangat rendah
 46,2 $X < 52,8$: rendah
 52,8 $X < 67,2$: sedang
 67,2 $X < 81,6$: tinggi
 81,6 $X < 96$: sangat tinggi

Kategorisasi Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
 kelompok *Emotional Focused Coping*

Variabel	Kategorisasi		Subjek		Rerata Empirik
	Skor	Kategori	Frek (N)	Persentase	
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	$24 \leq X < 46,2$	Sangat rendah	2	2,99%	
	$46,2 \leq X < 52,8$	Rendah	14	20,89%	
	$52,8 \leq X < 67,2$	Sedang	48	71,64%	56,1791
	$67,2 \leq X < 81,6$	Tinggi	3	4,48%	
	$81,6 \leq X < 96$	Sangat tinggi	-		

LAMPIRAN O

Surat Ijin Penelitian dan Surat Tanda Bukti Penelitian